

Planning de la semaine bleue

Du 6 au 12 octobre 2025

VIEILLIR : UNE CHANCE A PARTAGER !

LUNDI 6

Initiation
Yoga sur
chaise
par l'USCL



15H00-16H00

MARDI 7

Atelier bien-être,
comment rompre
l'isolement ?



10H00-12H00

MERCREDI 8

Atelier zéro
déchet

Création de tawashi et
de tote bag



10H00-11H00

JEUDI 9

L'allocation
Personnalisée
d'Autonomie
les mesures de
protections et
l'orientation
en EHPAD.



14H00-16H00

VENDREDI 10

Atelier cuisine
et
repas partagé



9H00-14H00

Sophrologie



14H00-15H00

Tournoi de
pétanque
intergénérationnel



14H30-16H30



Inscriptions et renseignements

centre-des-pyramides@lesigny.fr
ou 01.60.02.15.05