

**dimanche 14 octobre**

### Rallye découverte en voiture

par le Centre social et culturel  
de 9h à 17h, au départ du Centre social et culturel

Vivez un parcours semé de questions et de défis  
organisés par des bénévoles passionnés...

Prévoyez votre pique-nique !

**ouvert à tous / participation : 5 euros (sur inscription)**

**infos : 01 60 28 51 01**

**Toute la semaine  
du 8 au 14 octobre**

### Restaurant « les copains d'abord »

de 12h à 13h30 à la résidence autonomie  
Georges-Brassens

Le restaurant de la résidence propose durant  
toute la semaine un accueil chaleureux et pri-  
vilégié, avec la mise en place d'un tarif unique  
pour le déjeuner de 7 euros.

**ouvert à tous**

**infos : 01 60 18 15 80**

### Exposition

par le Centre social et culturel  
aux horaires d'ouverture habituels au Centre  
social et culturel

Cette année les seniors du Centre social et  
culturel proposent de partager leurs chefs-  
d'œuvre artistiques... vous allez être surpris !

**gratuit / ouvert à tous**

**infos : 01 60 28 51 01**

### En partenariat avec :

Le Centre social et culturel, la MJC-MPT Bo-  
ris-Vian, le département de Seine-et-Marne,  
l'association Savitalayam, le Centre photogra-  
phique d'Île-de-France, la Résidence le Parc, le  
Club de la joie de vivre, l'association Cercle gé-  
néalogique, le Centre de danse Couderc et l'asso-  
ciation Seine-et-Marne environnement.



Suivez la ville

infos : 01 60 18 15 70 - [pontault-combault.fr](http://pontault-combault.fr)

Ensemble, agissons pour la planète

# #GÉNÉRATION #SENIORS

**3 > 14  
octobre  
2018**

**PROGRAMMATION**

**ATELIERS,**

**DÉCOUVERTES,**

**RENCONTRES,**

**SPECTACLE**

**EXPOSITIONS**



Dans le cadre de la semaine bleue

**#GÉNÉRATION SENIORS**

**du 3 au 14 octobre 2018**

**mercredi 3 octobre**

**Atelier « Gym bien vieillir »**

par la MJC-MPT Boris Vian  
de 11h30 à 12h30 en ses locaux

À l'occasion de la *Semaine bleue*, l'atelier « Gym Bien Vieillir » ouvre ses portes au tout public. Outre le maintien du lien social et de la convivialité, cette activité permet de renforcer les capacités physiques des participants, en favorisant le maintien musculaire et la conservation de sa souplesse. L'atelier sera suivi d'un échange autour d'un verre de l'amitié.

**gratuit / ouvert à tous**  
infos : 01 60 28 62 40

**samedi 6 octobre**

**Journée de l'aidant**

par le département de Seine-et-Marne  
de 9h30 à 12h30 et de 13h30 à 18h  
salle Jacques-Brel

Sur place, des espaces thématiques : les aidants familiaux en activité, aides techniques, humaines et mobilité ; répit et bien être ; établissements et structures ; informations et formations des aidants ; le bon coin des aidants.

Avec des ateliers d'activités de bien-être et de répit dédiés aux aidants (massages, sophrologie, arthérapie, zoothérapie...). Rencontrez les partenaires du forum !

**gratuit / ouvert à tous**  
infos : 01 64 43 20 12

**lundi 8 octobre**

**Découverte de l'association Brain-Up**

avec le Centre social et culturel  
de 14h30 à 16h30 au Centre social et culturel

La prévention est un levier pour changer de perspective : c'est adopter une attitude active et volontaire pour prendre soin de sa santé. Il s'agit d'une conférence sur les bienfaits de l'activité physique pour avoir le moral. Cet atelier fera partie d'une série d'ateliers gratuits ayant pour thème le « Bien vieillir ».

**gratuit / ouvert à tous**  
infos : 01 60 28 51 01

**Atelier d'information et de sensibilisation contre les cambriolages**

par la ville de Pontault-Combault  
de 15h30 à 17h, salle Catherine-Hubscher  
(en mairie)

La police municipale de Pontault-Combault vous propose de faire le point sur les réflexes et les bonnes pratiques du quotidien pour dissuader des cambriolages et vous prémunir des vols et escroqueries.

**gratuit / ouvert à tous**  
infos : 01 70 05 45 66

**Cours de yoga**

par l'association Savitalayam  
de 17h à 18h, dans le salon de la résidence autonomie Georges-Brassens (1, pl. Félicien-Henriot)

Au fil des ans, le corps perd de sa souplesse, se fatigue plus rapidement et certains maux apparaissent. C'est une réalité à laquelle nous devons tous faire face. Toutefois, il est possible de préserver sa santé, en adoptant des habitudes saines et fortifiantes.

Ce cours de yoga est dédié et réservé aux aînés.

**gratuit**  
infos : 07 67 47 51 63

**mardi 9 octobre**

**Visite de l'exposition**

« Les pluriels singuliers »

Venez découvrir les œuvres du photographe et sculpteur réunionnais, Thierry Fontaine.

au Centre Photographique d'Île-de-France  
De 11 à 12h.

**gratuit**  
infos : 01 70 05 49 83

**Thé dansant**

par la ville de Pontault-Combault  
de 13h45 à 18h salle Jacques-Brel

Retrouvez les rendez-vous dansants, cette fois-ci un mardi !

**gratuit**  
infos : 01 70 05 47 00

**Atelier de sensibilisation : le yoga et parkinson**

par le Centre social et culturel  
de 14h à 17h à la résidence du Parc  
(28, rue des Berchères)

Cette demi journée en partenariat avec la résidence le Parc (Pro BTP) vous expliquera ce que le yoga peut apporter à une personne atteinte de la maladie de Parkinson.

**gratuit / ouvert à tous**  
infos : 01 60 28 51 01

**mercredi 10 octobre**

**Spectacle et présentation des activités du Club de la joie de vivre**

par le Club de la joie de vivre  
de 14h à 17h salle Jacques-Brel

Le spectacle tournera autour de danses (country, salsa, folk, danses de salon) avec la participation d'un orchestre.

**gratuit / ouvert à tous**  
infos : 01 60 29 90 63

**Atelier découverte :**

**la danse classique en Inde**

par l'association Savitalayam  
de 15h à 15h30 salle Jacques-Brel

Découvrez la danse classique indienne du sud de l'Inde avec une intervenante spécialisée et en partenariat avec le Club de la joie de vivre.

**gratuit / ouvert à tous**  
infos : 07 67 47 51 63

**jeudi 11 octobre**

**Atelier de sensibilisation et de prévention routière**

par la ville de Pontault-Combault  
de 10h à 12h, salle Catherine-Hubscher  
(en mairie)

Apprenez à conduire en toute sécurité, car vieillir n'est pas une maladie mais bien une étape de vie.

Participez à l'atelier « Avec le temps, j'adapte ma conduite »

**gratuit / ouvert à tous**  
infos : 01 70 05 45 66

**Projection**

par le Club de la joie de vivre  
de 14h à 17h, dans la salle du Club de la joie de vivre

Assistez à un film poignant sur l'environnement, *Agissons pour la planète*.

La projection sera suivie d'un débat.

**gratuit / ouvert à tous**  
infos : 01 60 29 90 63

**Atelier « débutez votre généalogie »**

par l'association Cercle généalogique  
de 17h à 19h30 dans la salle informatique  
de la MJC (87, rue des Prés Saint-Martin)

À l'aide des documents et des renseignements communiqués, vous bénéficierez de conseils et d'une aide pour commencer votre généalogie.

**gratuit / ouvert à tous**  
infos : 06 84 81 74 77

**vendredi 12 octobre**

**Initiation à la gym bien-être**

par le Centre de danse Couderc/club de danse  
de 14h à 16h30 au centre de danse Couderc  
(15, rue Jean Moulin)

Apprenez à développer votre corps dans les postures de détente suivantes : équilibre (prévention des chutes), motricité, mémoire posturale, pilates avec leurs transversalités.

**gratuit / ouvert à tous**  
infos : 06 19 18 75 23

**Atelier fabrication : produits d'entretien écolos**

par le Pôle de soutien à l'autonomie  
de 15h à 17h dans le salon de la résidence autonomie Georges-Brassens (1, pl. Félicien-Henriot)

En partenariat avec l'association de Seine-et-Marne environnement, le Pôle de soutien à l'autonomie et la direction de l'action sociale organisent un atelier de fabrication de produits d'entretien écologiques. Préservons la planète !

**gratuit / ouvert à tous**

infos : 01 60 18 15 75