

LE PROGRAMME

LUNDI 4 OCTOBRE

Conférence interactive

Réduire et éviter l'apparition des maladies liées à l'âge, grâce à l'alimentation.

14h30-16h

Animée par une diététicienne de la société Élior

Résidence autonomie Georges Brassens
Gratuit - Inscriptions (20 places) :

01 60 28 10 43

Agir contre le gaspillage alimentaire 17h-18h

Emportez « les petits plats à 3€ » concoctés par les bénévoles de l'association *La boîte à emplois* et profitez-en pour échanger sur le gaspillage alimentaire.

Centre social et culturel

Pré-commande et infos : 07 71 74 47 47

MARDI 5 OCTOBRE

Classe d'autrefois

15h-17h

Partagez vos souvenirs d'écolier et écrivez à la plume, l'association *Un passé, une histoire* vous ouvre les portes de la classe d'autrefois

École Émile Pajot - Gratuit

(possibilité de transport). Attention, non accessible aux personnes à mobilité réduite

Inscriptions (15 places) : 01 60 18 15 75

Café-rencontre

10h à 17h (Portes-ouvertes)

Devenir senior bénévole à l'association *La boîte à emplois*

Découvrez leur mission et activités autour d'un thé-café et viennoiserie

38, rue de l'Orme au Charron

Possibilité de transport - Gratuit

Infos : 06 25 75 08 09

MERCREDI 6 OCTOBRE

Activité intergénérationnelle

15h à 17h

Venez partager une activité créative entre grands-parents et petits-enfants (3 -9 ans)

Centre social et culturel / 3 € de participation

Infos : 01 60 28 51 01

JEUDI 7 OCTOBRE

Atelier mémoire

10h à 11h

Si pour vous les oublis deviennent une source d'inquiétude, la mutuelle communale Solimut vous propose une animation pour dédramatiser.

Résidence autonomie Georges Brassens -

Gratuit - Inscriptions (20 places) :

01 60 28 10 43

Café ludique et numérique

14h à 16h

Échangez autour de jeux de société, jeux de réflexion, découvrez les astuces numériques

Centre social et culturel - Gratuit

Inscriptions : 01 60 28 51 01

Thé dansant

16h-21h

Retrouvez les rendez-vous dansants de



Pontault-Combault avec la participation exceptionnelle de l'orchestre *Live One*.

Salle Jacques Brel

Gratuit - Infos : 01 70 05 47 78

VENDREDI 8 OCTOBRE

Seniors en Cuisine

9h30 à 13h30

Découvrez de nouvelles recettes, préparez un menu gourmand et profitez d'un déjeuner convivial

Centre social et culturel / 10 € de participation - Inscriptions : 01 60 28 51 01

Exposition

14h30 à 15h30

Découvrez en avant-première l'exposition « Le moindre souffle » de l'artiste Sandra Rocha

Cour de la Ferme briarde

Centre Photographique d'Île-de-France

Gratuit - Infos : 01 70 05 49 83

Promenade commentée

10h-12h / 14h-16h

Partez à la découverte du « Vieux Pontault » et du « Vieux Combault » (3 km) avec l'association pour la Protection du patrimoine de Pontault-Combault

10h : départ place du Général Leclerc

14h : départ devant le perron

de la mairie

Selon la météo, déjeuner partagé (chacun amène de quoi se restaurer)

Inscriptions : 06 12 68 70 75

SAMEDI 9 OCTOBRE

Clôture du rallye photo

10h30-12h

Mystères dévoilés du rallye photo par l'association *Un passé, une histoire*.

Tirage au sort des équipes gagnantes et

remise des chèques cadeaux

Résidence autonomie Georges Brassens

Gratuit - Inscriptions (20 places) :

01 60 28 10 43

DIMANCHE 10 OCTOBRE

Evad rando

9h-17h

En marchant à votre rythme, découvrez les richesses naturelles et patrimoniales de Pontault-Lognes-Torcy

MJC-MPT Boris-Vian - Gratuit

Circuit de 12 km adapté aux personnes en situation de handicap (à signaler).

Inscriptions : 01 60 28 62 40

Gym Tao

9h-10h

Découvrez, avec l'association Tai chi en soie, comment augmenter votre énergie vitale (Qi) et votre bien-être.

Résidence autonomie Georges Brassens

Gratuit - Inscriptions (15 places) :

01 60 28 10 43

Découverte du Yoga

10h-11h

Adoptez des habitudes saines et fortifiantes découverte du Yoga proposé par l'association Savitalayam

Résidence autonomie Georges Brassens

Gratuit - Inscriptions (15 places) :

01 60 28 10 43

DU LUNDI 4 AU JEUDI 7 OCTOBRE

Restaurant *Les copains d'abord*

12h à 13h30

Notre restaurant vous réserve un accueil chaleureux

Résidence autonomie Georges Brassens

Menu unique à 7€ - ouvert à tous

Inscription le jour même avant 10h :

01 60 28 10 43

Le Pass sanitaire sera demandé pour toutes les manifestations

