

# La Semaine Bleue

Du 30 septembre au 4 octobre

La **Ville de Dugny** est heureuse de vous inviter à la **Semaine Bleue de l'Espace Senior**, une série d'événements conçus pour renforcer les liens intergénérationnels et promouvoir le bien-être des seniors.

**Du 30 septembre au 4 octobre**, participez à des activités variées et enrichissantes qui célèbrent la vitalité et la solidarité.

## Au programme

### Lundi 30 septembre

- 8h30 - 10h : Petit déjeuner d'ouverture et présentation du programme de la semaine
- 10h - 11h30 : Marche bleue intergénérationnelle
- 14h - 16h : Atelier d'initiation à la batterie (Prévention et dépistage des troubles auditifs) - Cie Poum-Tchak

### Mardi 1er octobre

Journée : Sortie « La Pierre qui a construit Paris » Visite du château de Montataire et des carrières souterraines de Saint-Maximin Inscription au CCAS le 20 septembre

**Tarifs : 23€ pour les Dugnysiens, 46€ pour les extérieurs**

### Mercredi 2 octobre

14h - 16h30 : Atelier découverte du Muay-Thai et du souffle lumineux (Apprentissage de la respiration consciente comme outil de relaxation)

### Jeudi 3 octobre

14h - 18h : Thé dansant - Espace municipal des Seniors

### Vendredi 4 octobre

14h - 16h : Atelier « Mamie cuisine » - Rencontre intergénérationnelle avec la classe de CE2 de l'école élémentaire Jean Jaurès



Date

Lundi 30 septembre, 08:30 - Vendredi 4 octobre, 17:00