

JEUDI 3 OCTOBRE

DE 9H À 12H

Atelier : Un chez soi plus agréable à vivre

Des conseils afin de vivre dans un logement sain, rangé, confortable et sécurisé.

De 9h à 10h à la résidence Méliès

- **3 oct** : présentation des ateliers et inscriptions
- **8 oct** : trier sa cuisine et sa salle de bain, faciliter son quotidien
- **15 oct** : trier ses papiers, ses vêtements

Projet financé par la conférence des financeurs du département



Inscriptions au guichet unique du centre administratif le **lundi 9 et mardi 10 septembre 2024.**

À partir du 11 septembre, inscription par téléphone au 01 48 90 21 29 ou 01 48 90 23 44

Condition : Sortie gourmande **ou** Château fort au choix

DE 13H30 À 17H30

Visite guidée : Château fort de Blandy

77115 Blandy-les-Tours



En compagnie d'un médiateur du patrimoine, découvrez l'histoire du château de Blandy, les familles qui y ont vécu ainsi qu'une sélection d'objets découverts au cours des fouilles archéologiques. La visite se poursuit dans les parties basses et les tours avant d'arriver sur le chemin de ronde du Donjon et des courtines.

Rendez-vous devant le centre administratif à 13h30

Transport en car

Retour estimé à 17h30

Prévoyez des chaussures adaptées

VENDREDI 4 OCTOBRE

DE 15H À 17H **Thé dansant**

Cette année, le thème est : **Coloré !**

Pour cette occasion, nous vous encourageons à venir vêtus de vos plus belles tenues colorées !

Dans les salons de la mairie

Ville d'Orly

DU 30 SEPTEMBRE AU 4 OCTOBRE 2024



BLEUE

Spectacle, visites, ateliers, marche bleue, thé dansant...

Inscriptions au centre administratif du 9 au 10 septembre (sauf pour les entrées libres)

À partir du 11 septembre par téléphone au 01 48 90 21 29 ou 01 48 90 23 44

www.mairie-orly.fr



Bouger ensemble...

Pour entretenir la flamme !

En cette année olympique, la Semaine Bleue valorise la mise en mouvement des aînés au sein de la communauté. Trop souvent, l'avancée en âge et la vieillesse sont présentées comme le temps de l'immobilisme et du déclin ; les aînés revendiquent aujourd'hui de s'inscrire dans le mouvement, synonyme de mobilité mais aussi de lien et de participation à la vie sociale.

LUNDI 30 SEPTEMBRE

DE 10H À 12H

Atelier prévention : Les arnaques

animé par le service de la Police Municipale d'Orly



Atelier de prévention concernant les démarchages à domicile, les ventes forcées, les appels téléphoniques et les fraudes bancaires.

**RDV à 10h à la Résidence Méliès -
Durée : 1h30**

DE 15H À 17H

Conférence : La gestion du stress

- Définition du stress et de ses conséquences
- Anxiété / solitude / sommeil
- Lutter contre le stress : relaxation, respiration

Puis, échange avec l'intervenante et les participants afin d'avoir des témoignages et faire le lien entre les situations stressantes et comment le gérer.

**RDV à 15h à la résidence Méliès -
Durée : 1h30**

MARDI 1^{er} OCTOBRE

DE 9H À 12H

Sortie gourmande à la Ferme Viltain



Visite de l'étable et dégustation d'un produit laitier suivi d'une heure de cueillette en libre-service.

Prévoyez un moyen de paiement (carte bleue ou espèces), des cabas et des chaussures appropriées à la marche.

**Rendez-vous devant
le centre administratif à 8h
Transport en car
Retour estimé à 13h**

DE 15H À 17H

Spectacle des seniors



**Au centre culturel
Entrée libre et sans inscription**

MERCREDI 2 OCTOBRE

DE 9H À 12H

Randonnée à Barbizon Sur la trace des peintres



Durée : 2h
Distance : 5,21 km
Difficulté : Facile

**RDV devant le centre
administratif à 8h30
Transport en car
Retour estimé à 12h30**

Prévoyez une gourde et des chaussures appropriées à la marche.

DE 14H À 17H

Ciné-débat intergénérationnel



Projection du film *Maison de retraite 2* avec Kev Adams, suivi d'un débat après la projection.

**Lieu : Centre Culturel
Horaire projection : 14h - 16h30
Buffet de convivialité : 16h30
Entrée libre et sans inscription**