

LA SEMAINE BLEUE

SEMAINE
NATIONALE
DES RETRAITÉS
ET PERSONNES
ÂGÉES

du 5 au 9 octobre 2020

www.semaine-bleue.org

Ensemble, bien dans son âge, bien dans son territoire

Un enjeu pour l'après COVID



Ateliers
gratuits

CCAS de Bussy-Saint-Georges

bussy | www.bussysaintgeorges.fr



YouTube |

Infos : 01 64 66 60 01 - www.bussysaintgeorges.fr

LA SEMAINE BLEUE

du lundi 5 octobre au vendredi 9 octobre

Lundi 5 octobre :

de 10h30 à 11h45 • Théâtre de verdure
(allée Madame de Montespan)

Initiation au Tai chi chuan dispensée par Richard KEBE de l'association « TAIJQUAN SEMIPRO »

Le Tai Chi Chuan est accessible à tous. Toute personne d'aptitude ou d'âge différent souhaitant s'initier à un art martial peut trouver un intérêt et une motivation dans cette pratique.

L'objectif de cette discipline est d'accéder à un certain bien-être, trouver une harmonie entre le corps et l'esprit pour une meilleure ouverture sur l'extérieur (relations humaines, contact avec la nature...).

Atelier limité à 10 personnes

Lundi 5 octobre :

de 15h00 à 16h30 • Théâtre de verdure
(allée Madame de Montespan)

Initiation au Pilates dispensée par Isabelle CUVELIER de l'association « Fitness à domicile »

La méthode Pilates est une technique de remise en forme globale, dont l'objectif est de renforcer les muscles profonds du corps essentiels à une bonne posture et à la vie de tous les jours.

Elle insiste sur la concentration, la maîtrise du mouvement, la précision et la respiration afin d'harmoniser le corps et l'esprit. Le Pilates comprend de nombreux exercices qui conviennent à tous les pratiquants.

Matériel à apporter lors de la séance (tapis de sport, petit coussin, plaid) dont les participants ont l'entière responsabilité durant la séance.

Atelier limité à 10 personnes

Mardi 6 octobre :

10h • Médiathèque de l'Europe

Matinée discussion musicale

A travers un atelier « commentaire d'écoute » et des démonstrations musicales autour d'œuvres choisies nous entrerons au cœur de l'Histoire de la musique.

Animé par Camille BATAILLE du service culturel de la mairie.

Atelier limité à 6 personnes

Mardi 6 octobre :

15h à 16h30 • Médiathèque de l'Europe

Sport cérébral

Venez repasser votre certificat d'études primaire.

Imaginez que vous êtes un élève en 1923 et venez plancher sur les épreuves de langue française et arithmétique.

Les meilleurs élèves seront récompensés.

Atelier limité à 6 personnes

Mercredi 7 octobre :

15h • Square Vitlina

Initiation à la pétanque avec l'association « La boule Buxangeorgienne »

Venez affronter vos amis pendant un moment convivial ou tout simplement découvrir ce sport, très pratiqué dans le Sud de la France mais aussi à Bussy-Saint-Georges.

Historique

La pétanque est un sport pratiqué en Provence depuis le début du XX^e siècle. Les jeux de boules : la longue, la lyonnaise... ont des origines relativement anciennes, pour certaines médiévales et antiques.

A l'origine, les joueurs couraient pour lancer les boules mais dans un petit village près de Marseille, un homme est ému en voyant un vieil homme ne pouvant jouer à cause de problèmes de hanches. Il décide donc de créer un jeu où l'on lance les boules sans bouger à l'intérieur d'un cercle. C'est les débuts de la pétanque, petit à petit ce sport va se populariser dans les milieux ouvriers pour devenir l'une des pratiques favorites des français lorsqu'ils partent en vacances.

Il est conseillé de prendre son propre matériel (boules et cochonnets)

Places limitées

*Jeu*di 8 octobre :

10h à 11h ou 14h30 à 15h30 • Place de Verdun

Visite du village : L'histoire de Bussy d'hier à aujourd'hui, la vie au village.

Visite commentée de l'histoire du village de Bussy-Saint-Georges, à travers ses monuments.

Bien que ville nouvelle, Bussy-Saint-Georges n'en a pas moins une histoire et un patrimoine riche de plusieurs siècles.

Cette visite propose de découvrir l'histoire de Bussy-Saint-Georges sous l'angle des gens qui ont fait le village de la fin du XIX^e jusqu'au milieu du XX^e siècle. Nous vous proposons de découvrir au cours de cette visite comment s'organisaient la société et le village de Bussy à travers ses monuments et lieux clés : le lavoir, la mairie-école, la salle de bal, la rue de Ferrières.

Animé par Camille BATAILLE du service culturel de la mairie.

Limité à 6 personnes par visite

*Vend*redi 9 octobre :

14h30 • Médiathèque de l'Europe

Balade pédestre à la découverte du vieux Bussy

Chacun trouvera son rythme pour cette « balade » préparée avec soin par Dominique Bijard, membre du conseil d'administration du CCAS, afin d'apprécier et peut-être (re) découvrir le vieux Bussy.

Places limitées

- Sous réserve des conditions météorologiques et des directives ministérielles liées à la Covid 19.

- Masque obligatoire pour tous participants

TOUS LES ATELIERS SONT GRATUITS, PLACES LIMITÉES.

Inscriptions obligatoires au Pass'âge,
31 bld Pierre Mendès, France
Le mercredi 23 septembre 2020
De 9h30 à 12h30