

Les rendez-vous de la Semaine Bleue

du 5 au 9 octobre 2026

Cette semaine est dédiée à nos aînés et renforcera le lien entre les générations à travers un programme riche en animations gratuites !



Lundi 5 octobre de 10h à 12h

[OLYMPIADE INTERGENERATIONNELLE](#)

avec le Mobil-Sport (véhicule multi activités itinérant avec animateur)

Mardi 6 octobre de 15h à 17h

[ATELIER PREVENTION SANTE](#)

Les sens en éveil - L'audition avec l'association Brain Up

Mercredi 7 octobre de 14h à 16h

[GRANDE DICTEE INTERGENERATIONNELLE](#)

Jeudi 8 octobre

- de 10h30 à 11h30 [ATELIERS MEM'HOP](#) - Bouger, stimuler et préserver ses capacités cognitives
Programme de 6 mois avec bilans individualisés, activité physique adaptée, séances stimulation cognitive
- de 15h à 16h30 [SPECTACLE DANSANT](#) - Le temps d'une chanson par la Compagnie du cerf volant

Vendredi 9 octobre

- de 9h30 à 11h [PETIT-DEJEUNER ET CINEMA](#)
"Maison de retraite 2"; salle du Conseil à Mézières-sur-Seine
- de 14h à 16h [PORTES OUVERTES](#) à la maison des Cytises/maison des seniors

Les activités se déroulent à la maison des Cytises/maison des seniors.
Réservations recommandées.

Coordonnées

maison des Cytises
12 chemin de l'Aumône
78680
Epône
Documents
[Affiche Semaine bleue 2026](#)
Contact

Inscriptions et renseignements :

maisondesseniors@epone.fr | [01 30 90 17 63](tel:0130901763)

