

La Semaine Bleue

à la Maison des Cytises

Du 5 au 9 octobre 2026

Ville d'Épône en collaboration avec Mézières-sur-Seine

Lundi 5 octobre

10h à 12h Olympiade intergénérationnelle avec le service
Jeunesse et animé par un animateur sportif adapté

Mardi 6 octobre

15h à 17h Atelier Prévention santé - Les sens en éveil
1^{re} séance : l'audition avec l'association Brain Up

Mercredi 7 octobre

14h à 16h Grande dictée intergénérationnelle

Jeudi 8 octobre

10h30 à 11h30 Atelier Mem'hop : bouger, stimuler
et préserver ses capacités cognitives
Programme de 6 mois avec bilans individualisés,
activité physique adaptée, séances stimulation cognitive

15h à 16h30 Spectacle dansant « Le temps d'une chanson »
par la Compagnie du cerf-volant

Vendredi 9 octobre

9h30 à 11h Petit-déjeuner et cinéma « Maison de retraite 2 »
salle du Conseil municipal - Mairie de Mézières-sur-Seine

14h à 16h Portes ouvertes à la Maison des Cytises
Présentation des activités gratuites ouvertes à tous les seniors,
temps d'échange et goûter convivial

Informations et inscriptions

maisondesseniors@epone.fr | 01 30 90 17 63

12, chemin de l'Aumône, 78680 Épône