

Activités seniors

mars 2023

à Vitry, votre retraite
dynamique et sereine



Mardis 7, 14, 21, 28 mars,
4, 11, 18 avril,
Jeudis 11, 25 mai,
1^{er}, 8, 15, 22, 30 juin
9h45 à 10h45 ou 10h45 à 11h45

Atelier « Taïso, self-défense et prévention contre les chutes » avec l'association SAPARMAN

Le Taïso : renforcement musculaire, mobilité, souplesse, équilibre. Le self-défense : anticipation et esquive.
au Palais des sports M.-Thorez – 12 av. Henri-Barbusse. Gratuit

Mardis 7, 14, 21, 28 mars,
4 et 11 avril
de 10h à 12h

Atelier « Bien chez soi » avec A.S Mouvement

Solutions simples pour vivre dans un environnement sûr et confortable.
à la résidence P.-et-N.-Froment – 64 r. Louise-Aglaé-Cretté. Gratuit

Vendredi 10 mars
à 15h

Spectacle hors les murs avec le théâtre Jean-Vilar

Entre théâtre et cinéma qui interroge sur l'intimité des couples : "qu'est ce qui se construit entre 2 personnes ? Comment évoluent les conceptions du couple ?" à la résidence Justin-Delbos, 64 r. Pasteur. 5 €

Lundis et jeudis
du 13 mars au 13 avril

Ateliers informatiques "autonomie 2.0" avec Delta 7

Formation à l'utilisation de tablettes numériques (2 séances par sem.)
Niveau débutant : lundi et jeudi, du 13 mars au 13 avril, de 9h30 à 12h
Niveau avancé : lundi et jeudi, du 13 mars au 13 avril, de 13h30 à 16h
à la résidence Justin-Delbos, 64 rue Pasteur. Gratuit

Mardi 21 mars
de 10h à 12h

Conférence santé « Garder des os solides après 60 ans »

par le Dr Anaïs Cloppet-Fontaine, gériatre
à la Maison de la Vie Associative – 36 rue Audigeois. Gratuit

Mercredi 22 mars
de 10h30 à 12h

Atelier philosophie avec Raphaël Serrail à la médiathèque de la bibliothèque Nelson-Mandela (thème à partir du 15/02). 5 €

Lundi 27 mars
de 13h45 à 16h

Après-midi cinéma

Film en lien avec l'atelier « éveil philosophique » suivi d'un échange avec Raphaël Serrail, philosophe. Aux 3 Cinés Robespierre, 19 av. M.-Robespierre. Gratuit avec la carte cinéma proposée par le service de la Vie sociale ou 5 € la séance.

Mardis du 28 mars au 13 juin
de 10h à 12h

Atelier « Mémoire » avec Delta 7

à la Maison des Vitry'Haut – 15 rue Lebrun. Gratuit

Inscription obligatoire
au service Vie sociale des retraités —
Par téléphone : 01 46 82 83 74
— Par mail : viesociale@mairie-vitry94.fr

Certaines informations sont susceptibles de changer en fonction de l'évolution du contexte sanitaire