

# SENIORS | Ateliers mémoire | réunion d'information

jeudi 26 septembre

Le centre social vous propose des ateliers "mémoire" en direction des seniors pierrelaysiens ou hors commune.

Le jeudi 26 septembre, venez à notre rencontre lors d'une réunion collective.

Nous vous exposerons les dates / horaires des futurs ateliers ainsi que les thématiques abordées et nous répondrons aux questions que vous pourriez vous poser concernant les différents ateliers à venir.

Le Centre social de la ville de Pierrelaye vous propose

## Ateliers Seniors

Mémoire, équilibre en mouvement, Marche

**ATELIERS GRATUITS**

**ATELIER + DE PAS**  
Les bienfaits de la marche

RÉUNION D'INFORMATION  
Mercredi 11 septembre - 18h - 18h30 | [Foyer Club](#)

10h Mercredi | 18h - 18h30 | [Foyer Club](#)

- 16 SEPT
- 23 SEPT
- 03 OCT
- 09 OCT
- 16 OCT

**ATELIER MEMOIRE**  
Exercices ludiques, bonnes pratiques ...

RÉUNION D'INFORMATION  
Jeudi 26 septembre - 14h - 16h | [Foyer Club](#)

14h Jeudi | 16h - 16h30 | [Foyer Club](#)

- 03 OCT
- 10 OCT
- 17 OCT
- 07 NOV
- 14 NOV
- 23 NOV
- 28 NOV
- 06 DEC
- 13 DEC
- 19 DEC

**ATELIER EQUILIBRE EN MOUVEMENT**  
Renforcement, assouplissements, équilibre, Savoir réagir en cas de chute

RÉUNION D'INFORMATION  
Mardi 16 septembre - 16h30 - 18h | [Foyer Club](#)

16h Mardi | 16h30 - 18h | [Médiathèque](#)

Séances tests :  
23 SEPT | 30 SEPT

Connaître les participants et évaluer les possibilités.

Dynamique équilibre :  
14 OCT | 06 DEC  
24 NOV | 16 DEC  
18 NOV | 06 JAN  
25 NOV | 13 JAN  
03 DEC | 20 JAN

**INSCRIPTIONS / RENSEIGNEMENTS**

CENTRE SOCIAL LES MARRONNIERS  
42 rue Victor Hugo  
(doormat situé derrière la mairie)  
Tél : 01 34 32 41 90

Programme complet : [www.pierrelaye.fr](http://www.pierrelaye.fr)

AVEC LA PARTICIPATION

Logos: PRIF, Agence de la Paix, N. OSILVER

© Pierrelaye

## RÉUNION D'INFORMATION COLLECTIVE

avant les ateliers mémoire : exercices ludiques, bonnes pratique...

jeudi 26 septembre

de 14h à 16h,

au Foyer-club. (À côté de la médiathèque, 2 rue de la Paix).

## Coordonnées

Foyer club  
2 rue de la paix 95480 Pierrelaye  
95480  
Pierrelaye  
Date  
Jeudi 26 septembre, 14:00 - 16:00  
Infos pratiques

**ATELIERS GRATUITS.**

**Les seniors pierrelaysiens sont prioritaires** mais si vous résidez hors commune vous pouvez tout de même vous inscrire aux différents ateliers.

Une liste d'attente sera ouverte pour chaque atelier, y compris pour les seniors hors commune.

**Après chaque réunion d'information**, les personnes intéressées s'engageront, en s'inscrivant, à participer au cycle complet des ateliers soit **10 séances** pour la mémoire.

**Aucun atelier n'aura lieu durant la période des vacances scolaires.** Pensez à en prendre bonne note sur vos agendas.

Documents

[Programme des ateliers seniors 2024](#)

Contact

### **Renseignements et inscriptions**

Centre social Les Marronniers

42 bis rue Victor Hugo

(bâtiment situé derrière la mairie)

**Tél : 01 34 32 41 90**