

# ÉVÉNEMENT

---

Dans le cadre de la semaine bleue, semaine nationale dédiée aux retraités et aux personnes âgées, la Mairie du 7e organise sa 2e édition, le mercredi 5 octobre 2022.

Cette semaine nationale dédiée aux retraités et aux personnes âgées constitue un moment privilégié pour les informer et les sensibiliser autour de thématiques comme le bien être, la détente, la mobilité et la nutrition équilibré.

## Programme:

- **9h30:** Petit déjeuner vitaminé offert en présence de diététiciennes et nutritionnistes suivi d'une séance de Jeux Quizz avec *2mn de bonheur*
- **10h30:** Atelier de Coiffure par *Beauty Room* □
  
- **11h:** Atelier sur la nutrition des seniors par *Inter 7* □
  
- **14h30:** Atelier de composition florale par la *Maison Galzain*
- **15h:** Atelier Gymnastique sur chaise et équilibre par *Asserap*
- **16h:** Atelier Pilate relaxant et doux par *Asserap*
- **18h:** Conférence "*Les grands-parents, au cœur des solidarités intergénérationnelles*" par *EGPE*

Pour les séances de sports : prévoir une tenue de sport confortable avec un tapis.  
Inscription : [rachida.dati@paris.fr](mailto:rachida.dati@paris.fr) ou 01.53.58.75.60