

— LA — SEMAINE BLEUE

du **5** au **8**
octobre
2026



GRATUIT 

Inscription au service seniors 01.64.52.74.29

LE CCAS, LES RÉSIDENCES AUTONOMIE, ET LA MAISON SPORT SANTÉ DE MELUN





5
LUNDI
octobre

FORMATION

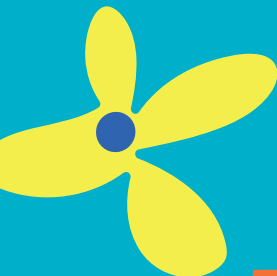
« Les gestes qui sauvent »

9h30 à 11h30
et 14h à 16h

Mairie

COMPLET

Edmond Michelet 77000 Melun



7
MERCREDI
octobre

SPORT

« Activités sport & santé »

13h30 à 17h30

Complexe Sportif Marinelli

27 rue Edmond Michelet 77000 Melun

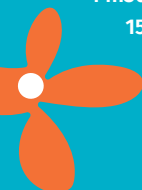
13h30 - Départ de la marche :

Cour de l'Hôtel de Ville

14h30 à 15h15 : Activité sport en musique

15h30 à 16h30 : Tai-Chi sur chaise

**SE MUNIR
DE SA BOUTEILLE D'EAU**



6
MARDI
octobre

MARCHE

« Balade douce d'automne* »

10h à 12h

Sur le Chemin des 3 moulins

RDV : Cour de l'Hôtel de Ville

16 rue Paul Doumer 77000 Melun

**Balade maintenue sous réserve des conditions météorologiques*

CINÉMA

« La Maison de retraite 2 »

10h à 12h

Cinéma les Variétés

4 rue de l'Éperon 77000 Melun



8
JEUDI
octobre

CONFÉRENCE

« Équilibre alimentaire, plaisir de manger »

14h à 17h30

Espace Saint-Jean

26 place Saint Jean 77000 Melun

Comment construire un bon équilibre pour entretenir son capital santé, tout en conservant l'indispensable composante « plaisir », animateur spécialisé.

Intervenant diplômé en diététique ou animateur spécialisé.

Un goûter convivial clôturera chaque rencontre.

+ D'INFOS SUR MELUN.FR

