



Du 2 au 6 octobre, le CCAS informe et sensibilise le public sur le rôle économique, social, culturel et associatif que tiennent les personnes âgées et les problèmes qu'elles rencontrent.

## Semaine bleue

**Atelier diététique** Avec Laurence Turki, sur l'équilibre alimentaire et les spécificités de l'alimentation des séniors.

**Lundi 2 octobre**

De 14h à 16h à l'espace Jeanne Moreau

**Atelier cuisine**

Avec Laurence Turki, diététicienne.

Ces 4 heures permettront de préparer un repas sur le thème des «repas de fêtes». L'atelier vous aidera à adapter votre alimentation après des repas riches comme ceux des fêtes de fin d'année, et il y sera aussi présenté l'équilibre des recettes.

**Mercredi 4 octobre**

De 10h à 14h (avec repas) à l'espace Jeanne Moreau

**Après-midi dansant**

avec une pause gourmande sur le thème : «Venez avec un accessoire bleu »

**Jeudi 5 octobre**

De 14h à 17h à l'espace Jeanne Moreau

**Atelier Self défense**

Organisé avec la police municipale de Saclay.

L'objectif de cet atelier d'initiation est d'apprendre à réagir et à parer une attaque ou à pouvoir se débarrasser d'un agresseur le plus rapidement possible par des gestes simples et efficaces. Ne pas s'exposer et ne pas tomber dans les pièges de l'agresseur grâce à des exercices simples.

**Vendredi 6 octobre**

De 14h30 à 16h à l'espace Jeanne Moreau

## [En]quête de sciences

### Sortie du CCAS

**Visite de Mus'X**

Ce musée expose l'héritage de plus de 200 ans d'histoire et de découvertes scientifiques. Ainsi, vous découvrirez de grands instruments scientifiques tel que le microscope de Magny, véritable pièce d'orfèvrerie. De quoi vous immerger un peu plus dans les travaux des professeurs et chercheurs de l'école.

**Mercredi 11 octobre à 14h30**

**Public : Saclaysiens de + de 65 ans  
places limitées sur réservation**

**Durée 1h30**

Service de navette :  
Val Gymnase 13h45,  
Bourg Mairie 14h



### Les autres animations

**Escape game «Harry Potter»**

L'Espace Jeanne Moreau se transforme en un Escape Game Harry Potter ! Plongez dans l'univers merveilleux du célèbre sorcier et vivez une expérience magique.

**Dimanche 8 à partir de 14h30**

**Espace Jeanne Moreau  
gratuit sur réservation**

**Spectacle «Pilouface»**

La compagnie L'île logique jouera son spectacle «Pilouface, quand les clowns tombent sur la tranche», une alliance du burlesque et des maths qui n'a rien d'absurde...

**Vendredi 13 octobre à 20h**

**Espace Lino Ventura  
Gratuit sur réservation**



Dans le cadre de la Fête de la Science à Saclay, le CCAS vous propose de visiter le musée de l'école Polytechnique à Palaiseau.

## Venez découvrir les animations à l'espace Roger Morin !



20 septembre - Atelier de confection de noeuds pour Octobre Rose



C'est un espace où chacun est heureux de venir partager un moment, de pouvoir discuter, et pour certain de rompre l'isolement.

Tout au long de l'année, l'équipe du CCAS vous y accueille pour des activités : jeux de société, projections de films et des ateliers de prévention ou créatifs.

**Rdv tous les lundis\* de 14h à 16h30 à l'espace Roger Morin du gymnase de Favreuse.**

\*sauf le 1<sup>er</sup> lundi du mois, hors vacances scolaires et jours fériés.

### Écran Senior



Une fois par mois, le CCAS vous accompagne au cinéma de Palaiseau.

Prochaine séance :  
« **Les Trois Mousquetaires : D'Artagnan** »

Avec François Civil, Vincent Cassel, Romain Duris, Pio Marmaï, Eva Green. Réalisé par Martin Bourboulon

*Du Louvre au Palais de Buckingham, des bas-fonds de Paris au siège de La Rochelle... dans un Royaume divisé par les guerres de religion et menacé d'invasion par l'Angleterre, une poignée d'hommes et de femmes vont croiser leurs épées et lier leur destin à celui de la France.*

**Mardi 03 octobre (sur inscription)**

Service de navette :  
Val Gymnase 13h15, Bourg Mairie 13h30



### Vos courses



En octobre, Marguerite ou Sandrine vous accompagnent en minibus pour faire vos courses.

- AUCHAN — 04
- CARREFOUR — 12
- LIDL — 19
- CARREFOUR — 26

### En novembre



- Écran Sénior au Cinépal' — 06
- Intervention diététicienne — 08
- Musée des années 30 — 15
- Repas des Aînés — 30

**S'inscrire aux activités**

[evenementiel@saclay.fr](mailto:evenementiel@saclay.fr)

01 69 41 44 40

**Nous contacter**

[service.social@saclay.fr](mailto:service.social@saclay.fr)

01 69 41 86 85