

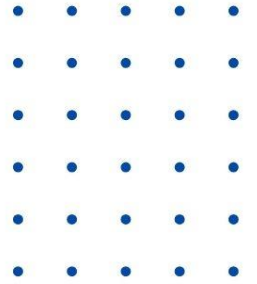


Médiathèque

Alphonse et Jean VARTIER

Semaine bleue

DU 03 AU 07 OCTOBRE 2023



Semaine nationale des retraités et personnes âgées

*“ Vieillir ensemble,
une chance
à cultiver ! ”*



Imprimé par nos soins / Ne pas jeter sur la voie publique.

“ 365 jours pour agir, 7 jours pour le dire ”



PROGRAMME

MARDI 03 OCTOBRE À 9H30

“ Histoires pianotées et racontées ”

Lectures de kamishibai entrecoupées d'extraits musicaux avec Jean-Michel ROUX

Sur inscription



**MERCREDI 04 OCTOBRE
DE 9H00 À 12H30 ET 14H00 À 18H00**

“ Les jeux en bois de mon enfance ”

Venez jouer avec des jeux traditionnels en bois qui ont certainement fait partie de vos jeux d'enfance.

Entrée libre

JEUDI 05 OCTOBRE DE 9H00 À 12H00

“ La chanson dédicace ”

RICK Z avec sa Musicamobile vous propose de chanter une chanson de votre choix, choisie parmi les 100 chansons populaires de son répertoire.

Entrée libre

VENDREDI 06 OCTOBRE DE 9H00 À 12H00

Atelier d'écriture " Je me souviens"

Venez échanger vos souvenirs d'enfance à partir de cartes postales anciennes.

Places limitées / Sur inscription.

SAMEDI 07 OCTOBRE DE 9H00 À 13H00

Rez-de-chausée de la médiathèque

Ateliers de sophrologie avec *Thierry LOISEAU*

- **Améliorer le sommeil**
de 9H00 à 10H00
- **Améliorer l'équilibre physique**
de 10H15 à 11H15
- **Améliorer la mémoire**
de 11H30 à 12H30

Places limitées/Sur inscription

2ème étage accessible avec un ascenseur

Ateliers de yoga avec le Club de yoga

- **Découverte du yoga sur chaise**
de 9H00 à 10H00
- **'Découverte du yoga**
de 10H15 à 11H15

Places limitées/Sur inscription



LA MÉDIATHÈQUE

Venez découvrir les ressources destinées aux personnes d'un grand âge.

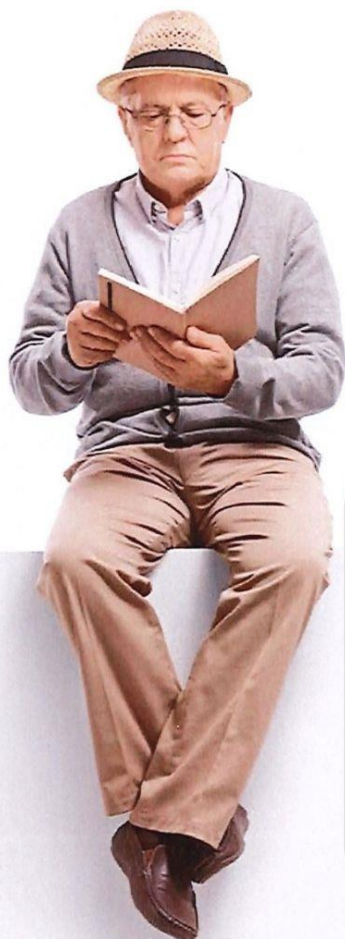
- La mallette numérique
- Les livres en gros caractères
- Les livres lus

Un service gratuit “ Le portage à domicile”

La solution est le Portage à Domicile

Pour les personnes dans l'impossibilité de se déplacer (personnes âgées, handicapées, longue maladie)

Toute personne résidante à Rambervillers désirant profiter de ce service doit simplement se faire connaître et s'inscrire à la Médiathèque.



**Médiathèque de Rambervillers
10 place Emile DROUËL
88700 RAMBERVILLERS**

Tél. : 03 29 65 43 70

Mail. mediatheque@rambervillers.fr