

# Communiqué de Presse

## Seniors : la Semaine bleue

Du lundi 20 au vendredi 24 octobre prochain, avec la Semaine bleue intercommunale des seniors, dont le thème est *le bien-être et le bien manger*, la Municipalité et Val-et-Forêt vous proposent de (re)découvrir l'alimentation sous l'angle du plaisir ! Entrez dans l'univers du bien-être et du bien manger grâce, entre autres, à la richesse du terroir valdoisien. Les activités sont gratuites et ouvertes à tous les seniors habitants sur le territoire de Val-et-Forêt.

### Sortie culturelle et diététique

❖ *Lundi 20 octobre* dans l'après-midi à Attainville

Visite guidée d'un verger et cueillette de fruits de saison. Un bon d'achat sera remis à chaque participant avec dégustation de produits du terroir valdoisien.

❖ • Les fastes à la cour de Louis XIV

*Mardi 21 octobre* à partir de 14 h 30

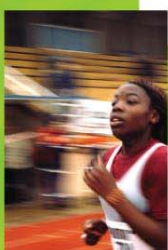
Centre culturel Jacques Templier du Plessis-Bouchard – 5 rue Pierre Brossolette  
Découvrez la vie du roi Louis XIV et de sa cour au 17<sup>ème</sup> siècle au moment du souper, grâce à un spectacle inédit monté par des seniors. Cette pièce de théâtre sera suivie d'un intermède musical et dansé (menuet) proposé par l'association La Retraite Sportive du Plessis-Bouchard. L'après-midi se clôturera par un goûter festif.

❖ Vivre mieux et plus, c'est possible

*Jeudi 23 octobre* à 14 h, conférence et jeu-concours sur la cuisine

Salle des fêtes de Saint-Prix – rue d'Ermont

Repères de consommation, conseils et astuces, recettes... le Docteur Aubonnet, médecin nutritionniste, apprend aux seniors à mieux composer les menus tout en se faisant plaisir pour rester en forme. Cette conférence interactive sera suivie d'un quiz sur la cuisine dont les bonnes réponses seront récompensées par un produit du terroir. Pour finir cet après-midi, Val-et-Forêt convie les seniors à partager une farandole de tartes aux pommes traditionnelles.



Contact presse : Direction de la Communication

[presse@ville-ermont.fr](mailto:presse@ville-ermont.fr) - 01 30 72 31 62 - photos numériques disponibles sur demande

❖ Autour de l'alimentation

Conférence sur l'alimentation et concours de desserts

*Vendredi 24 octobre* à partir de 14 h

Centre culturel « l'Orange bleue » d'Eaubonne

7 rue Jean Mermoz

Manger n'est pas seulement un besoin, c'est aussi un des plaisirs de la vie. La conférence d'une diététicienne du Centre de Recherche et d'Information Nutritionnelles (CRIN) répondra à toutes les questions sur l'alimentation. Dans un deuxième temps, le grand concours de desserts des seniors sera l'occasion de déguster des pâtisseries autour d'un cocktail.



Communauté d'agglomération Val-et-Forêt

376 rue du Général Leclerc – 95120 Ermont

01 34 44 16 76 - 01 30 72 30 55

Fax : 01 34 44 16 82

[agglo@val-et-foret.fr](mailto:agglo@val-et-foret.fr)

[www.valetforet.org](http://www.valetforet.org)



## Banquet annuel des Seniors

A noter sur les agendas, le banquet annuel réservés aux plus de 66 ans se tiendra les 18 et 19 octobre prochains. Les inscriptions ont lieu au Centre Communal d'Action Sociale, de 9 h à 12 h 30, jusqu'au 9 octobre.



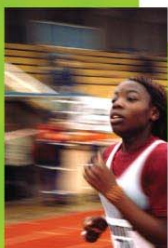
Direction de l'Action Sociale et du Centre Communal d'Action Sociale  
Adjointe au Maire Chargée de la Famille et de la Solidarité : Chantal Gras  
Mairie bâtiment A

100 rue Louis Savoie

BP 40083 - 95123 Ermont Ced

01 30 72 37 19

[ccas@ville-ermont.fr](mailto:ccas@ville-ermont.fr)



**Contact presse :** Direction de la Communication

[presse@ville-ermont.fr](mailto:presse@ville-ermont.fr) - 01 30 72 31 62 - photos numériques disponibles sur demande