

# Amis Déj'

## Octobre / Novembre 2022



*Chaque jeudi, rejoignez-nous au 22 allée Albert Thomas  
pour un petit déjeuner animé de 9h30 à 12h00*

### Jeudi 6 Octobre

« Des solutions pour bien vieillir chez soi »



### Jeudi 13 Octobre Atelier jardin



### Jeudi 20 Octobre : Atelier créatif avec Nathalie

**Jeudi 10 Novembre : RDV à 9h30 au 22**  
Allons à l'Espace Lino Ventura pour jouer avec  
« les Mémoires de Massy »



**Jeudi 17 Novembre**  
Découverte de livres, musiques et de DVD avec  
la Médiathèque Hélène Oudoux



**Jeudi 24 Novembre**  
Sport avec Elie : Gym sur chaises  
Début de l'activité à 9h30