

# SEMAINE BLEUE

SEMAINE NATIONALE DES SENIORS

Retrouvez le programme sur [lameziere.com](http://lameziere.com)

Pour plus d'information et inscription :  
CCAS de la Mézière au 02 99 69 38 43

La semaine Bleue est organisée par la  
municipalité avec la participation du CCAS  
et du service Enfance Jeunesse

**REMERCIEMENTS** aux partenaires,  
bénévoles et prestataires:  
Le CLIC Ille & Illet, ASKORIA, AVC Bretagne ,  
l'Union Départementale des  
Sapeurs Pompiers,  
la Mutualité Française, les P'tites Causeries,  
et le Club du Sourire.



# SEMAINE BLEUE

SEMAINE NATIONALE DES SENIORS  
du 3 au 26 octobre 2016



Bien Vieillir à la Mézière  
PROGRAMME

**SEMAINE BLEUE**  
**SEMAINE NATIONALE DES SENIORS**  
du 3 au 26 octobre  
**Bien Vieillir à la Mézière**

**Lundi 3 octobre**  
**Atelier nutrition**

En quoi connaître la nutrition est-il important pour bien vieillir ?

L'activité physique : son rôle et le besoin

Deux des thèmes que Caroline SASSERIE, diététicienne vous fera découvrir

De 13h45 à 16h45

Salle du Foyer Soleil  
2 rue du Chêne Hamon

Pour y participer, inscription auprès du CCAS



**Mercredi 5 octobre**  
**La Marche Bleue**

Séniors, parents et enfants sont invités à découvrir les chemins de La Mézière

Départ 14h00 salle du Foyer Soleil

Au retour goûter à 16h30



**Vendredi 7 octobre**  
**Les P'tites Causeries**

Temps d'échange intergénérationnel animé par Bénédicte LECLERQ

Débat suivi d'un repas participatif

A partir de 19h00 salle du Foyer Soleil

**Mardi 11 octobre**  
**Conférence et échanges sur les AVC**

Soutenu par France AVC, Pierre HINGE, victime d'un AVC viendra témoigner. Des neurologues aborderont la conduite à tenir en cas d'AVC et le repérage des signaux d'alertes

Horaires: à préciser

Salle des Cérémonies (mairie)

**Jeudi 13 octobre**  
**Sensibiliser à l'utilisation du défibrillateur**

Alerter, masser, défibriller !

Comment réagir ? Les bons gestes qui sauvent ...

Intervention de l'Union Départementale des Sapeurs Pompiers du 35

De 14h00 à 16h00 salle des Cérémonies (mairie)

Inscription auprès du CCAS

**Dimanche 16 octobre**  
**Repas des seniors**

Repas annuel offert aux personnes de la commune de plus de 70 ans

A partir de 12h00

Salle Cassiopée (rue de Texue)

**Mercredi 26 octobre**  
**Soirée débat théâtrale Juliette au Pays des embûches**

Débat théâtral qui aborde la question des chutes et de la prévention sous un angle drôle et tendre puis suivi d'une table ronde avec des spécialistes médicaux et du CLIC

A 14h30 salle Cassiopée

