

SEMAINE BLEUE

SEMAINE NATIONALE DES SENIORS

Retrouvez le programme sur 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

