

LA SEMAINE BLEUE

Du 3 au 6 Octobre
2016

SEMAINE
NATIONALE
DES RETRAITÉS
ET PERSONNES
ÂGÉES



Conférences, Bus infos seniors,
Présentation d'ateliers ...

Ouvert à tous / Entrée libre

PROGRAMME

(au verso)

Informations et renseignements
04 67 47 70 66 - ccas@pignan.fr



LA SEMAINE BLEUE

Lundi 3 octobre :

- **BUS INFOS SENIORS : A.P.I. BUS**

Espace d'information et d'échange convivial pour les seniors.

Des réponses à vos questions sur :

- la retraite,
- le bien-vieillir chez soi,
- les dispositifs existants...

de 14h30 à 16h30 - Parc du Château

Mardi 4 octobre :

- **CONFÉRENCE «garder ses 5 sens en éveil» à 14h**

Débat animé par Mme Touchon de l'Arcopred

- **PRÉSENTATION DES ATELIERS du C.C.A.S à 15h**

- Diététique
- Mémoire
- Gymnastique adaptée

- **Et d'ACTIVITÉS « DOUCES »**

- Yoga Santosha
- Tiens Bon la Barre

Salle du Bicentenaire

Jeudi 6 octobre :

- **LES RENDEZ-VOUS DE L'OUSTAL :**

- 14h30 : Présentation de la méthode Humanitude

Débat animé par Mme Bonjour, d'IGM Formation

Extrait du film « Et guérir de tendresse »

- 15h30 : Présentation de la médiation animale

Débat animé par Caroline Carrière « Vivez la zoothérapie »

Extrait de reportage

Maison de retraite l'Oustal