

Renseignements et réservations :
03 85 42 22 15 (CCAS)
pour les inscriptions du lundi 15/10,
jeudi 18/10

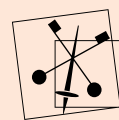
Dernier délai le 10 octobre 2018

« *Faisons à la vieillesse un bon accueil et aimons-la, elle est pleine de douceurs pour qui sait en user* ».

Sénèque

Partenaires

Services municipaux : bibliothèque,
GIE IMPA (conférence estime de soi)
SIEL BLEU (association gymnastique adaptée)
Mutualité Française (médiation animale)
L'instant Zen (massage assis)
Matine Jacquelin (naturopathe)
Alban William (magicien)



Saint-Marcel

Adjointe aux Affaires Sociales
Sylvie Rollet
Directrice CCAS
Dominique Chaudron
Conception/Réalisation
Samira Piana
Impression : Mairie

Edito

Rompre l'isolement pour bien vieillir

Rendez-vous automnal attendu, l'édition 2018 de la «Semaine Bleue» vous réserve un programme diversifié du lundi 15 octobre au jeudi 18 octobre.

Prenez connaissance du programme concocté à votre attention, songez à réserver vos places pour venir vous informer, vous détendre au fil de la semaine.

Dans l'attente du plaisir de vous retrouver nombreux.

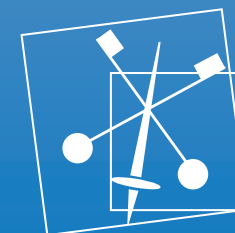
Raymond Burdin
Président du CCAS
Sylvie Rollet
Vice-Présidente et adjointe
aux affaires sociales

Du 15 au 18 octobre 2018 à Saint-Marcel

CCAS
Place de l'Eglise
03.85.42.22.15

La Semaine Bleue

SEMAINE NATIONALE DES RETRAITÉS ET PERSONNES ÂGÉES



Saint-Marcel

Votre programme...

Lundi 15 octobre

« Rêver »

15h

Lieu : Résidence Hubiliac

« Goûter magique »

Avec Alban William magicien

Sur inscription

Places limitées

Mardi 16 octobre

« Se souvenir »

15 h

Lieu : salle Gressard

Saint Marcel en images

« Les années 60 »

Mercredi 17 octobre

« S'informer »

15h

Lieu : Résidence Hubiliac

**Conférence
« Estime de soi »**

Cultiver un regard sur soi positif :
réfléchir sur soi, mieux se
connaître, mieux gérer ses émo-
tions, lutter contre le sentiment
d'inutilité...

Jeudi 18 octobre

« Se détendre »

10h à 16h

Lieu : Résidence Hubiliac

**Venez découvrir à travers diffé-
rents ateliers des moyens de se
détendre et de rester « zen ».**

Présence d'une naturopathe
conseils éclairés de saison, sur le
sommeil, le stress, l'alimentation

**10h à 11h30 - atelier mas-
sage assis (20 mn), médiation
animale**

**12h - Repas BIO (12.20 €) sur ins-
cription, places limitées.** (apéritif,
vin, café compris)

**14h à 15h30 - ateliers massage
assis, médiation animale**

**14h30 à 15h15 - séance décou-
verte « gymnastique adaptée ».**