

# LA SEMAINE BLEUE

SEMAINE  
NATIONALE  
DES RETRAITÉS  
ET PERSONNES  
ÂGÉES

[www.semaine-bleue.org](http://www.semaine-bleue.org)

**Du 8 au 12 octobre 2018**  
**MOULINS**

  
Moulin  
**CCAS**  
Centre Communal  
d'Action Sociale

  
ville de  
Moulin



**Essayez et découvrez les nouveautés  
du programme *Bien-être dans la cité***

# Lundi 8 octobre

## Gym Volontaire

10h00 à 10h45 - Salle M.Rolland

À l'occasion de la semaine bleue, venez découvrir les ateliers de gym volontaire, activité spécialement adaptée pour les seniors, afin de rester en forme tout en s'amusant.

## Lancement de la semaine bleue

11h00 à 12h30 - Salle M.Rolland



## Conférence «Les clés du bien vieillir»

14h30 à 16h30 - Salle M.Rolland

Animée par le docteur Almédia

Comment garder son autonomie le plus longtemps possible. Cette conférence sera conclue par un temps de convivialité

# Mardi 9 octobre



## Couture

9h30 - 11h30

à SESAME, 1-3 rue Berthelot

## Conférence Movadom, Comment être bien dans son logement «Mieux vivre chez moi»

10h00 à 11h30 à la salle M.Rolland - Rue des Potiers

Conférence sous forme de quizz et d'échanges interactifs.

Trier ses documents et affaires : gagnez de la place chez vous !

Votre logement est-il adapté ?

Goûter convivial en fin de conférence.

## Club Mouloinois de l'Âge d'Or

14h00 à 18h00 à la salle M.Rolland, Chartreux et Champins

**Renseignements et inscriptions au Pôle seniors  
1/3 rue Berthelot à Moulins - Tél. 04 70 48 51 78**

# **Bien vieillir, bien conduire**

**14h00 à 18h00 à l'Espace Villars**

Après-midi partagé en 3 temps :

- 1- Conférence et échanges « Comment préparer au mieux ses trajets ? »
- 2- Temps de convivialité
- 3- Ateliers pratiques : dépistage visuel, relaxation, somnolence...

## **Mercredi 10 octobre**

### **Initiation aux gestes qui sauvent**

**9h30 à 11h30 Salle M. Rolland, rue des Potiers**

Au programme : massage cardiaque, manipulation du défibrillateur, arrêt d'un saignement ...

Animée par l'UNASS, sur inscription. Activité intergénérationnelle.

### **Atelier musical intergénérationnel**

**De 10h00 à 11h30, Salon de la résidence Sainte-Thérèse**

Entre les résidents de Sainte Thérèse, Bon Pasteur et le Relais assistantes maternelles.

### **Visite hutte de Téo + jeux (appartement pédagogique)**

**De 14h30 à 16h30, résidence Champmilan bâtiment Z appartement 580**

Venez découvrir comment réussir à réaliser des économies d'énergie de manière ludique !

14h30 : visite de l'appartement, 15h30 : jeux, 10 places sur inscription.

### **Goûter intergénérationnel**

**À 16h00, entre le Club Moulinois de l'Âge d'Or et le Relais assistantes maternelles. Les Champins Tour I3**

### **Conférence «Je me sens bien dans mon assiette»**

**18h30 à la Salle des Fêtes**

Animée par un pharmacien diplômé en homéopathie, nutrition et santé, phytothérapie, orthopédie. Cette conférence sera conclue par une dégustation.

En partenariat avec la fondation PILEJE

**Renseignements et inscriptions au Pôle seniors  
1/3 rue Berthelot à Moulins - Tél. 04 70 48 51 78**

# Jeudi 11 octobre

**Portes Ouvertes** de la résidence intergénérationnelle  
10h00 à 12h00 au Bon Pasteur Visite de la structure et  
d'un appartement. Soyez curieux !

## Atelier équilibre

De 10h00 à 11h00 au Bon Pasteur

## Réunion information gym mémoire

10h30 à 11h00 à SESAME

Présentée par Ingrid Tabutin

## Atelier gym volontaire

De 10h30 à 11h30 à la salle M.Rolland

## Club Moulinois de l'Âge d'Or

14h00 à 18h00 à la salle M.Rolland et les Chartreux

## Sophrologie «Comment bien gérer ses émotions»

14h30 à 16h00 à Bon Pasteur

Venez vous initier et découvrir cette pratique !

# Vendredi 12 octobre

## Améliorer son bien-être par la détente et la relaxation

10h00 à 11h30 - Salle M.Rolland

Animée par Mme Bigot

Démonstration et apprentissage de la relation à soi et à l'autre par le toucher.

## Prévention routière

14h30 à 16h30 sur la piste de prévention routière -  
Moulins communauté Avermes - Avenue des Isles

L'animateur de la piste routière vous attend nombreux pour cette information autour du code de la route et de l'analyse de la situation.

# Samedi 13 octobre

## Salon des familles

10h à 18h à la Salle des fêtes

Thème de cette année « Parents, grands-parents, enfants, tous ensemble ! ». Venez découvrir quoi faire en famille à Moulins.

# PROGRAMME COMPLET

## Lundi 8 octobre

- 10h -10h45 • Gym volontaire
- 11h - 12h30 •
- Lancement de la semaine
- 14h30 -16h30 •
- Conférence Bien vieillir

## Mardi 9 octobre

- 9h30 -11h30 • Couture
- 10h -11h30 •
- Conférence Movadom
- 14h -18h •
- Club moulinois de l'Âge d'Or
- 14h -18h •
- Bien vieillir, bien conduire

## Mercredi 10 octobre

- 9h30 -11h30 •
- Initiation gestes qui sauvent
- 10h-11h30 • Atelier musical
- 14h30-16h30 •
- Visite hutte de Téo + jeux
- 16h •
- Goûter intergénérationnel
- 18h30 •
- Conférence : Je me sens bien dans mon assiette

## Jeudi 11 octobre

- 10h-12h •
- Portes ouvertes à Bon Pasteur
- 10h-11h • Atelier équilibre
- 10h30-11h •
- Réunion info. gym mémoire
- 10h30-11h30 •
- Atelier gym mémoire
- 14h-18h •
- Club moulinois de l'Âge d'Or
- 14h30-16h •
- Sophrologie gérer ses émotions

## Vendredi 12 octobre

- 10h-11h30 •
- Améliorer son bien-être
- 14h30-16h30 •
- Prévention routière

## Samedi 13 octobre

- 10h-18h • Salon des familles