



CCAS

OBEREREZH SOKIAL



Semaine Bleue Sizhun Glas

- Marche Bleue
- Café Énergie
- Forum des aînés
- Atelier mémoire

**BIEN DANS SON ÂGE,
BIEN DANS SON TERRITOIRE !**

> DU 5 AU 11 OCTOBRE 2020

Le Centre Communal d'Action Sociale (CCAS) de Plouguerneau s'associe à l'opération nationale baptisée « Semaine Bleue ». Un temps fort qui nous invite tous à nous sensibiliser au vieillissement et aux liens entre les générations. Du 5 au 11 octobre, plusieurs actions et animations sont proposées à Plouguerneau. Découvrez-les !

« Bien chez soi »

lundi 5 octobre | 10h
à la maison communale

COMPLET

L'association Soliha donne conseils et astuces à mettre en œuvre chez soi pour améliorer son confort et faciliter sa vie au quotidien.

GRATUIT

Marche Bleue

mercredi 7 octobre | 14h
rendez-vous devant l'EHPAD des Abers

Cette manifestation invite toutes les forces vives du territoire pour marcher ensemble. Quelques surprises agrémenteront cette promenade...



Atelier gym douce

jeudi 8 octobre | 9h
à la maison communale

COMPLET

L'association Siel Bleu propose des activités physiques adaptées comme outil de prévention santé et bien-être.

GRATUIT

Café énergie

jeudi 8 octobre | 9h30
au centre de loisirs



Au programme avec Éner'gence : écocgestes pour diminuer ses consommations, information sur le chèque énergie, comprendre ses factures d'énergie...

10 personnes maximum. Gratuit et sur inscription au 02 98 04 59 52.

Forum des aînés

jeudi 8 octobre | 14h-17h
à l'Espace Armorica

À destination des retraités, de leur famille comme des aidants, ce forum est pensé comme un « espace services » rassemblant une dizaine d'organismes.

À ses côtés, un « espace animations » est proposé avec :

- de 14h15 à 14h45, des démonstrations de yoga sur chaises par Marjorie C. ;
- de 15h à 15h45, un atelier gym douce et sophrologie par l'association Équilibre ;
- de 16h à 16h45, un atelier prévention conduite par la police municipale.

Place limitée à 10 personnes pour chaque atelier. Inscription au 02 98 04 59 52.

Atelier mémoire

mardi 13 octobre | 10h
à la maison communale

GRATUIT
sur inscription

Atelier mémoire et réunion d'information par l'ASEPT.