LUNDI 30 SEPTEMBRE

« S'inscrire dans le mouvement lorsqu'on est Aidant »

Lieu : L'Auditorium de la Médiathèque
14h - Mot d'ouverture de la Semaine Bleue
14h15 - Présentation de la plateforme du Répit

Mise en place de permanence deux fois par mois au CCAS pour soutenir les aidants soit avec des entretiens individuels sur rendez-vous avec la psychologue, soit des entretiens avec la coordinatrice pour connaitre les dispositifs et aides possible dans votre situation d'Aidants.
15h00 – Présentation du Café des aidants

Les Cafés des aidants sont des lieux, des temps et des espaces d'information, de rencontres et d'échanges, animés par un travailleur social et un psychologue ayant une expertise sur la question des aidants. Ils sont ouverts à tous les aidants non professionnels, quels que soient l'âge et la pathologie de la personne accompagnée.

MARDI 1ER OCTOBRE

« S'inscrire dans le mouvement pour entretenir le sommeil »

Lieu : Salle du Conseil
14h – Conférence sur le Sommeil, Animée par l'ASEPT Bretagne

Notre sommeil se détériore inévitablement avec le temps, même si de nombreux facteurs individuels peuvent impacter son évolution, plus on avance dans l'âge, plus le sommeil s'allège, ce qui explique pourquoi les personnes âgées sont plus sensibles aux bruits, à la lumière ou aux variations de température.
Information sur les principales composantes du Sommeil et les variations rencontrées au court de la vie.
A l'issue de cette réunion, vous pourrez vous inscrire à un cycle d'atelier de six séances de 2 heures.

La Semaine Bleue
À tout âge, ensemble !

JEUDI 3 OCTOBRE

« S'inscrire dans le mouvement pour entretenir son bien-être »

Lieu : Départ à 14h sur la place de la Mairie
14 H : Marche Bleue

Parcours doux accompagné de 4 km. Chacun marchera à son rythme en profitant des bienfaits d'une marche en plein air. Le circuit, plat, est dédié à tous, aguerri ou non.
Cette randonnée pédestre a pour but de réunir les personnes âgées mais aussi, les associations sportives et toutes les forces vives des territoires pour marcher ensemble et célébrer la contribution des retraités à la vie économique, culturelle et du rôle social qu'ils jouent dans notre société.

VENDREDI 4 OCTOBRE

« S'inscrire dans le mouvement pour se maintenir dans l'autonomie »

Lieu : L'auditorium de la Médiathèque
14h : « Comment bien vieillir », Animé par Dr Séverine JUCHS, gériatre

Le médecin gériatre Dr Séverine JUCHS y dispensera conseils et astuces pour maintenir son autonomie et surveiller l'évolution de son état de santé. La prévention primaire, bien vivre sa retraite, l'accessibilité numérique et la sécurité, la santé des aidants feront partie des sujets abordés.

Au-delà du contexte des Jeux Olympiques, ce thème met en évidence que les seniors d'aujourd'hui ont à cœur d'être acteur et de s'inscrire dans le mouvement. Aussi se maintenir en forme est une condition essentielle pour conserver sa vitalité et sa qualité de vie.

Le CCAS d'Arradon vous propose différentes rencontres

des réunions d'informations

Les dispositifs dédiés aux aidants,

Les ateliers de prévention prochainement sur la commune

Les conseils et astuces d'un médecin gériatre
pour maintenir son autonomie et surveiller son état de santé.

UNE MARCHE BLEUE

(sur présentation, une semaine avant,
de l'attestation individuelle de responsabilité civile)

Balade conviviale sur Arradon

Pour tout renseignement, vous pouvez contacter le CCAS
2 Rue de Kerneth
02 97 44 87 14
accueil.ccas@arradon.fr

Arradon
GOLFE DU MORBIHAN
Centre Communal d'Action Sociale

La Semaine Bleue
À tout âge, ensemble !

Semaine Nationale
des retraités et
personnes âgées

**du 30 septembre
au 6 octobre 2024**

Bouger ensemble... pour entretenir la flamme !

www.semaine-bleue.org

Prix Chronos de Littérature
"Grandir, c'est vieillir ; Vieillir, c'est grandir"

Sous le haut parrainage du ministère du Travail, de la Santé et des Solidarités

En lien avec la Journée internationale des personnes âgées le 1er octobre

LA MARCHE BLEUE