

*Et retrouvez bien d'autres activités
tout au long de l'année
au CCAS !*

**Renseignements
sur place ou par téléphone :**
Centre Communal d'Action Sociale
Esplanade du 8 Mai 1945 - Maurice-Legendre
28500 Vernouillet
Jérôme Caillé : 06 87 25 27 87
Accueil CCAS : 02 37 62 85 30

Ne pas jeter sur la voie publique

Conception et impression : service Communication, mairie de Vernouillet - 09/2023

La
Semaine
Bleue

Semaine Nationale
des retraités et
personnes âgées
Semaine 40



Du 2 au 6 octobre 2023
L'Agora



Programme



Changeons
notre regard
sur les aînés
Brisons les idées reçues !



www.semaine-bleue.org

Sous le haut patronage du ministère des Solidarités et de la Santé
En lien avec la Journée Internationale des personnes âgées le 1^{er} octobre



Vernouillet 28

Lundi 2 oct.	Mardi 3 oct.	Mercredi 4 oct.	Jeudi 5 oct.	Vendredi 6 oct.
10 h - 12 h Gym douce (EPGV) Séance pour les seniors visant à développer et améliorer la mobilité des personnes âgées sans se fatiguer. D'après l'Inserm, ces exercices sont considérés comme des outils de prévention et de soins des maladies chroniques	9 h - 10 h Pilâtes stretching Renforcement des muscles profonds et étirement de tous les muscles du corps, améliore la posture et l'équilibre et sculpte la silhouette en raffermissant les muscles et en relâchant les tensions	10 h - 12 h 30 et 14 h - 17 h 30 Idéale audition Campagne de sensibilisation autour de l'univers auditif, et plus précisément des appareils. Prise de rendez-vous et aide à la constitution du dossier de prise en charge. Matin : conférence, explications, échanges Après-midi : tests, prises de rendez-vous...	Repas ODARPA Animation & repas : 28 € Renseignements & inscriptions directement auprès de l'Odarpa : 02 37 64 16 60	10 h - 12 h Boccia Pétanque adaptée 
14 h - 16 h Sérénité au volant Dans un esprit convivial et ludique, cet atelier sera l'occasion de partager vos expériences, de réviser les principales règles de conduite et de faire le point sur les moyens de maintenir une bonne autonomie au volant. En partenariat avec l'association Brain Up	10 h - 12 h Gym intensive (EPGV) Atelier cardio et musculaire 14 h - 17 h 30 Thé dansant 			14 h - 17 h 30 Concours de Belote Inscription 6 € reversés pour « Octobre Rose »
L'Agora Vernouillet	L'Agora Vernouillet	L'Agora Vernouillet	L'Agora Vernouillet	L'Agora Vernouillet

