



**Bouger
ensemble...
pour entretenir
la flamme !**



www.semaine-bleue.org

PROGRAMME

Mercredi 2 octobre 2024

“**BAR ENTRE POT'S**” au cœur des EHPAD DES ABERS !

De **14 h 30 à 19 h**, les résidents avec le soutien des associations de bénévoles des 3 résidences, vous invitent à **un après-midi convivial**. Revivez les souvenirs des bars d'antan avec baby foot (partenariat club de Landéda), belote, dominos et bonne humeur !

Jeudi 3 octobre 2024

10 H 00 Accueil au complexe Streat Kichen Landéda

10 H 30 Conférence “le vieillissement et la prévention de chutes” par le Docteur Valérie Lennon et Lénaïg Le Luc Enseignante en activités physiques adaptées

A partir de 14 H Découverte d'activités de bien-être en mouvement

- Yoga du rire avec Loïc Hénon
- Yoga avec Carole Gauvin
- Ping alzheimer avec Florent Grandvillain
- Danse adaptée avec Sarah Peyrieux
- Pilates avec Bruno Quiguer

Rencontres avec

- Sylvie Ronvel Diététicienne
- Elodie, du cabinet Néos, Enseignante en activités physiques adaptées

Vendredi 4 octobre 2024

14 H 30 Lecture spectacle “La mer en contes” par Jean Pierre Gaillard

Salle Yves Nicolas à Lannilis suivi d'un goûter

Organisée par le C.C.A.S. et l'E.H.P.A.D.

