

SEMAINE BLEUE

À VILLEJEAN-BEAUREGARD

Du 30 septembre au 4 octobre

**Un forum, des ateliers, des conférences
pour bien vieillir dans sa tête, dans son
corps et avec les autres.**



Avenir Santé
Villejean Beauregard



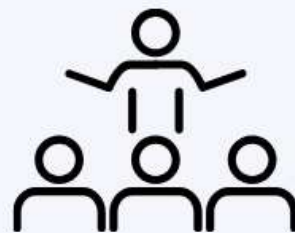
**Les places aux ateliers étant limitées,
nous vous invitons à vous inscrire
auprès d'Isabelle :**

Association Avenir Santé Villejean Beauregard
Espace Santé Olivier Sabouraud
7 rue de Normandie, Rennes

Par mail :
boussole.asvb@hotmail.com

Par téléphone :
07.85.13.62.39

LUNDI 30/09



10h

Conférence

“Qu’est-ce que bien vieillir ?”

Animée par des médecins du quartier
et Global Cité.



Espace social commun

12h

14h

Forum d’informations “Des ressources pour bien vieillir”

Ouvert à tous



17h



Espace social commun

14h30

Café Santé

Spécial Allocation
Personnalisée à
l’Autonomie (APA)

Animé par Florence
Hochet (CCAS)

15h30

MARDI 01/10

B	I	N	G	O
11	30	45	52	66
2	18	37	54	75
5	16	46	70	
13	26	39	49	61
9	25	44	60	73

10h30

Atelier récréatif

“Et si on continuait à jouer pendant la retraite ?”

Animé par Maureen Cosnard (psychologue) et Lise Huon (orthophoniste)

12h

 **Maison de quartier**
Sur inscription

15h

Echanges



“Le sommeil”
Bonne pratiques et techniques de relaxation

Animé par Rémy Thirion (gériatre) et Solenn Carrion (sophrologue)

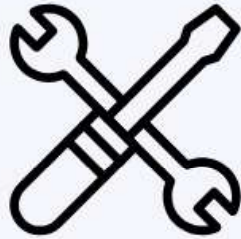
17h

 **Maison de quartier**
Sur inscription

MERCREDI

02/10

11h



Atelier créatif

“Papote et Bricole”

Animé par Laure Desfrieches (ergothérapeute)
et Émilie Guillot (orthophoniste)

12h30



Hall du Cadran

Sur inscription

16h

Allers-vers



Sensibilisation au vieillissement
sur l'espace public

Animé par les PDS de l'ASVB

17h30



Métro Université

JEUDI 03/10

10h

Atelier cuisine

suivi d'un repas partagé



Animé par Vincent Le Guillou (nutritionniste)
et Annick Le Sollicec (infirmière)

 **Espace social commun**

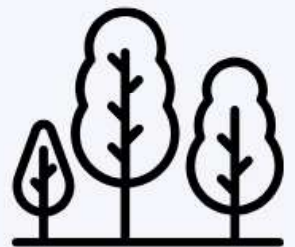
14h

Sur inscription

14h

Activité physique adaptée : Marche

Animée par Vincent Marcil,
Céline Le Boudec (MKDE)
et Luc Thiébaud pour la
découverte des arbres



16h

 **RDV Espace Santé Olivier
Sabouraud**

VENDREDI
04/10

14h

Atelier



“Garder l’équilibre”
Animation autour de la
prévention des chutes

Animé par des ergothérapeutes,
kinésithérapeutes, orthoptiste,
pédicure-podologue,
pharmacienne et des usagers
de l’ASVB

17h30

 **Maison de quartier**

Sur inscription

La Semaine Bleue

À tout âge, ensemble !



Pour s'inscrire et se renseigner :

Association Avenir Santé Villejean Beauregard

Contactez Isabelle:

boussole.asvb@hotmail.com

07.85.13.62.39