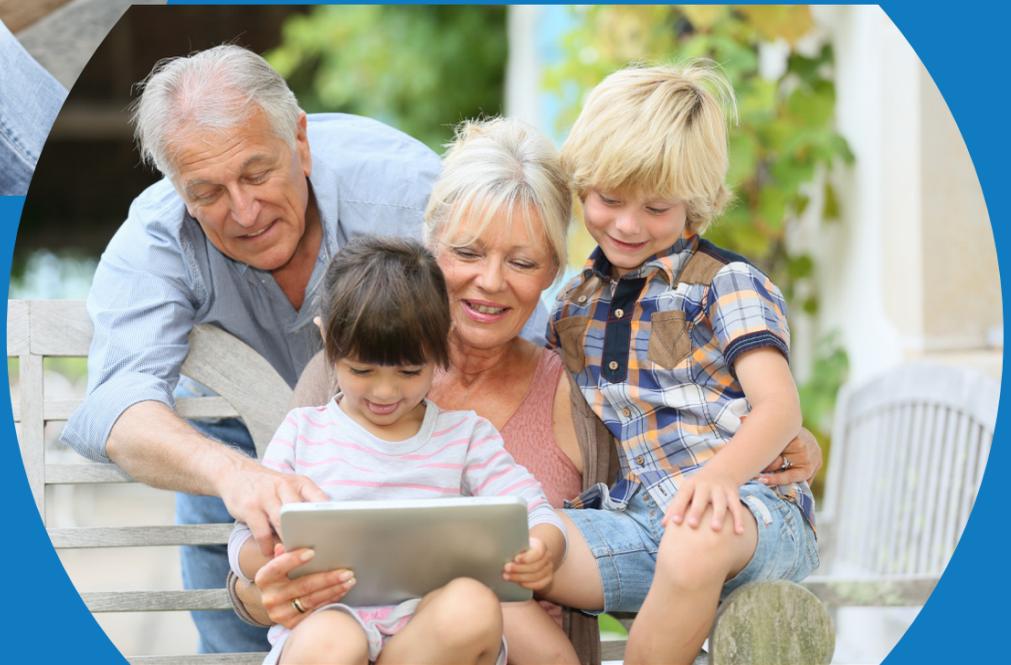


# Semaine Bleue 2021



**Du 4 au 8  
OCTOBRE  
2021**

**ENSEMBLE, BIEN DANS SON ÂGE,  
BIEN DANS SON TERRITOIRE**

**CCAS**

**Place Plouis Le Montagner - 56520 GUIDEL**

**02 97 02 96 90**

**[www.guidel.com](http://www.guidel.com)**



# TOUT CE QU'IL FAUT POUR PASSER À TABLE AVEC PLAISIR

Intervention d'une diéticienne

**Lundi 04/10**

L'alimentation et si nous parlions d'équilibre ?

**Mardi 05/10**

L'alimentation et si je choississais  
mes matières grasses ?

**Jeudi 07/10**

L'alimentation et si nous tordions le cou  
à quelques idées reçues ?

**Vendredi 08/10**

L'alimentation et si j'anticipais plus mes repas ?

Diffusion sur YouTube Ville de Guidel

Tous les jours à 11h30

<https://www.youtube.com/c/VilledeGuidel56>



# MAINTIEN DE SA CONDITION PHYSIQUE

**Lundi 04/10**

Stretching - Amicale laïque - 10h/11h

**Mardi 05/10**

Gym douce - Energy'm - 9h30/10h30

Simulateur de vieillissement - Présence verte  
MAPA - 9h/17h

**Jeudi 07/10**

Qi Qong - Namasté - 9h30/10h30

**Vendredi 08/10**

Marche nordique - GAG - 9h30/10h30

Places limitées

Inscription au CCAS : 02 97 02 96 90



# MÉMOIRE ET TRANSMISSION ENTRE GÉNÉRATIONS

**Lundi 04/10**

La vie des enfants au Multiaccueil  
«Le chat Perché» - 9h30/9h50

**Mardi 05/10**

La vie des enfants au Relais Petite Enfance - 9h30/9h50

**Mercredi 06/10**

Le vie des enfants au centre aéré «Saute-Mouton»  
9h30-10h

*EXPOSITION* d'Antan et goûter de l'amitié  
Histoire et Patrimoine - 14h30/16h30 - **KERPRAT**  
Le goûter sera préparé par les enfants du Conseil  
Municipal des Enfants avec des recettes anciennes

**Jeudi 07/10**

Spectacle pour les Enfants du Multiaccueil  
9h30/10h30

**Vendredi 08/10**

Lecture à haute voix - 9h30-10h30  
en présentiel à la Médiathèque

Diffusion sur YouTube

<https://www.youtube.com/c/VilledeGuidel56> sauf  
l'exposition et la lecture à haute voix (en présentiel)

