

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



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)

