

# UNE SEMAINE BLEUE À PARTAGER

**DU 7 AU 11 OCTOBRE LE CCAS VOUS A CONCOCTÉ UN PROGRAMME DE RENDEZ-VOUS ET D'ANIMATIONS GRATUITES AUTOUR DU THÈME « BIEN VIEILLIR À CHAMBRAY-LÈS-TOURS ».**

Parce que prendre de l'âge ne doit pas rimer avec ennui ou contrainte, le CCAS a organisé, avec le concours de nombreux partenaires, une semaine de rencontres, d'informations et d'ateliers conviviaux et gratuits pour les aînés de la commune :



## « L'ATELIER DE JULIE » LUNDI 7 OCTOBRE DE 10H À 12H FERME MARSIN

Une ergothérapeute de la structure « Merci Julie » et une conseillère mobilité de l'association Wimoov vous proposent des solutions pour se déplacer plus aisément et compenser une éventuelle difficulté de mobilité.  
Nombre de places limité à 12 personnes.

## « INITIATION INFORMATIQUE »

MARDI 8 OCTOBRE DE 15H À 16H30  
FOYER-LOGEMENT - 14 RUE DE JOUÉ

Ne restez pas seuls face à votre écran et découvrez pas à pas comment manier un ordinateur.

## « PRÉVENTION DES CHUTES »

MARDI 8 OCTOBRE ET JEUDI 10 OCTOBRE DE 11H À 12H  
PÔLE SPORTIF

avec l'association Siel Bleu

Au programme : échauffement, détente et adoption des bons réflexes pour prévenir les chutes !

## « MOBILITÉ »

JEUDI 10 OCTOBRE DE 14H30 À 16H30  
EN MAIRIE

avec l'association Siel Bleu

Deux conseillers mobilité de l'association Wimoov aborderont le thème comment se déplacer quand on est une personne âgée ? S'orienter à pied dans sa commune, prendre les transports en commun (bus, tram...).

## « MÉMOIRE »

LUNDI 7 OCTOBRE DE 16H30 À 17H30  
FOYER-LOGEMENT - 14 RUE DE JOUÉ

## « TRAVAILLER SA SOUPLESSE À TOUT ÂGE »

MARDI 8 OCTOBRE DE 14H30 À 16H30  
FERME MARSIN

Adopter les bonnes postures pour tous les gestes du quotidien, travailler sa souplesse, c'est essentiel pour bien vieillir et faciliter la vie de tous les jours.

## « NUTRITION »

VENDREDI 11 OCTOBRE DE 10H À 12H  
FERME MARSIN

Bien manger tout en se faisant plaisir quand on vieillit, c'est possible ! La diététicienne Amélie Durand-Proust rappellera l'importance de l'alimentation dans l'équilibre de la personne âgée..

## « SOPHROLOGIE »

MERCREDI 9 OCTOBRE DE 9H30 À 10H30  
ATELIER TRICOT  
DE 15H À 16H30  
FOYER-LOGEMENT - 14 RUE DE JOUÉ

## « YOGA SENIORS »

VENDREDI 11 OCTOBRE DE 14H À 15H  
FERME MARSIN

Alice Boisrobert proposera une séance d'initiation de yoga sur chaise. Une discipline qui permet de redonner de l'énergie, d'amener de la détente, de l'apaisement, d'améliorer sa santé et son bien-être !

**Renseignements et inscriptions auprès du CCAS  
service Personnes âgées - 22 avenue des Platanes**

Ouvert du lundi au vendredi de 8h30 à 17h et le mardi jusqu'à 19h

☎ 02 47 48 45 88.