

SEMAINE BLEUE

DU 30 SEPTEMBRE
AU 5 OCTOBRE
2024

ÉVÈNEMENT OUVERT & GRATUIT À TOUS



À tout âge, ensemble !

TOUS LES JOURS DE 10H À 17H00 " EXPOSITIONS DES TALENTS " À LA RÉSIDENCE PRESQU'ÎLE DE FOURAS

LUNDI 30 SEPTEMBRE - MATIN

**SERVICES À LA PERSONNE
" POUR MIEUX
GRANDIR, VIVRE ET
VIEILLIR CHEZ SOI "**

Connaitre les services disponibles à domicile, ses avantages fiscaux et comment bénéficier de l'Allocation Personnalisée Autonomie (A.P.A).

**SERVICES À FOURAS
" UN BIENFAIT POUR LES
PERSONNES AGÉES ET
UN SOUTIEN POUR LES
AIDANTS "**

Présenter l'accueil de jour comme une solution de répit pour les aidants, le service Transport Solidaire à Fouras et les visites de courtoisie " A bord'âges "

Intervenants : Mesdames Sylvie ROUSSEL Directrice IROISE Services, Sandra RONDET Directrice CCAS Rochefort, Emilie PEU Instructrice Sociale CCAS Fouras

Intervenants : Sylvain FLEURY Directeur EHPAD La Presqu'île et Miguel PASCUAL Directeur CCAS Fouras



Salons du Parc, Bois du Casino, Début 9h30

MERCREDI 2 OCTOBRE - MATIN

**ACTIVITÉS PHYSIQUES SANTÉ
" SILVER FORME & SILVER
EQUILIBRE "**

Les activités physiques jouent un rôle crucial dans le maintien d'une bonne santé et qualité de vie .

- 9h30 - 10h30 : Silver Forme
- 10h30-11h30 : Silver Equilibre

Intervenant : Monsieur David ABADIE, Educateur Sportif diplômé d'état



Espace GAZIN,
Proche du Gymnase

**REPÉRER LES FACTEURS DE
FRAGILITÉ CHEZ LES SÉNIORS
" ICOPE "**

Evaluation réalisée par un professionnel de santé des fonctions essentielles

- Locomotion
- Etat nutritionnel
- Santé Mentale
- Cognition
- Audition
- Vision

Intervenante : Mme Estelle CLOT CPTS Aunis Sud



Espace GAZIN, Proche du
Gymnase , début 9h30

MERCREDI 2 OCTOBRE - AP MIDI

**LES RENCONTRES DU BIEN VIEILLIR
DÉBAT THÉÂTRAL
" DU CÔTÉ DE LA VIE "**

Il s'agit d'une pièce de théâtre interactive sur le thème du bien être et du bien vieillir, suivie d'un forum

Intervenants : Compagnie Entrée de jeu, Professionnels de Coop Charente Maritime Habitat, du Département, de la MSA, du CCAS



Salons du parc, Bois du Casino , Début 14h30

MARDI 1 OCTOBRE AP MIDI

**CULTURE INTERGENERATIONNELLE
" CINÉMA DOCUMENTAIRE
" LES VIEUX "**

Nos seniors s'expriment face à la caméra sur leurs traumatismes de guerre, leurs souvenirs individuels, leur vécu quotidien, leurs manques, leurs regrets et même sur leur paisible fatigue de vivre et leur tranquille désir de mort.



Casino JOA, Cinéma FOURAS, début 15h00

JEUDI 3 OCTOBRE - MATIN

**A L'ÈRE DU NUMÉRIQUE
BLOCAGES, INCOMPRÉHENSIONS
OU PEURS INFORMATIQUES**

Les outils numériques, fascinants et aujourd'hui indispensables, ne sont pas forcément faciles d'accès pour tout le monde.

- 09h30-10h30 : groupe de 5 personnes
- 10h30-11h30 : groupe de 5 personnes

Intervenant : M.Gérard CODINA, Animateur PAP'S CCAS Fouras



Salle Felix Jacques, Proche école & église de Fouras

SEMAINE BLEUE

DU 30 SEPTEMBRE
AU 5 OCTOBRE
2024

ÉVÈNEMENT OUVERT & GRATUIT À TOUS

 **CCAS**
FOURAS-LES-BAINS


La
Semaine
Bleue
À tout âge, ensemble !


TOUS LES JOURS DE 10H À 17H00 " EXPOSITIONS DES TALENTS " À LA RÉSIDENCE PRESQU'ILE DE FOURAS

JEUDI 3 OCTOBRE - AP MIDI

SOPHROLOGIE " SE SENTIR MIEUX ET VIVRE DE MANIÈRE PLUS APAISÉE "

L'objectif consiste à relâcher progressivement les tensions corporelles à partir d'un travail mené sur la respiration.

Intervenante : Mme Madeleine KIM
TOURNEUR, Sophrologue et
Animatrice PAP'S CCAS Fouras

 Salle Felix Jacques, Proche Eglise
et Ecole de Fouras, début 15h00

ATELIER ECRITURE " LES RÉCITS D'UNE VIE "

Il s'agit d'entrer dans l'écriture de ses histoires de vie selon ses voyages, ses rencontres, de l'enfance à l'âge adulte.

Intervenante : Mme Françoise
LACOSTE
Animatrice PAP'S CCAS Fouras


 Médiathèque FOURAS,
début 14h00

VENDREDI 4 OCTOBRE - AP MIDI

APPRENDRE A CONVERSER EN ESPAGNOL " HABLAS TAPAS "

L'apprentissage d'une langue étrangère permet d'améliorer vos capacités cognitives, de travailler et entretenir sa mémoire au quotidien !

Intervenante : Mme
Laurence CODINA,
Animatrice PAP'S CCAS
FOURAS

 Salon du Casino
JOA, début 14h00

SILVER AQUAGYM

L'aquagym est un sport complet qui fait travailler de nombreux muscles (abdominaux, fessiers, cuisses, bras, épaules)

Christiane VATEL,
Animatrice PAP'S CCAS
FOURAS

 Lieu de Rendez vous
CCAS / 15h45

VENDREDI 4 OCTOBRE - MATIN

PILATES UNE COMBINAISON ENTRE RESPIRATION PROFONDE ET EXERCICES PHYSIQUES

Une activité physique pour tonifier le corps, retrouver une posture équilibrée, évacuer stress et tensions... le tout sans risque de blessure

Intervenante : Mme Isabelle VANDENBERGHE, Professeure de Pilates,
Animatrice PAP'S CCAS FOURAS


 Espace GAZIN, Proche du Gymnase, début 9h30

SAMEDI 5 OCTOBRE - MATIN

PILATES UNE COMBINAISON ENTRE RESPIRATION PROFONDE ET EXERCICES PHYSIQUES

Une activité physique pour tonifier le corps, retrouver une posture équilibrée, évacuer stress et tensions... le tout sans risque de blessure

Intervenante : Mme Isabelle VANDENBERGHE, Professeure de Pilates,
Animatrice PAP'S CCAS FOURAS

 Espace GAZIN, Proche du Gymnase, début 9h30

VENDREDI 4 OCTOBRE - MATIN

SOPHROLOGIE " SE SENTIR MIEUX ET VIVRE DE MANIÈRE PLUS APAISÉE "


L'objectif consiste à relâcher progressivement les tensions corporelles à partir d'un travail mené sur la respiration.

Intervenante : Mme Madeleine KIM TOURNEUR, Sophrologue et
Animatrice PAP'S CCAS Fouras

 Salle Felix Jacques, Proche Eglise et Ecole de Fouras, début 10h30

POUR PARTICIPER AUX ACTIVITÉS

RÉSERVATION OBLIGATOIRE

 CCAS
FOURAS-LES-BAINS AU 05.46.84.09.77

