

SEMAINE BLEUE

**Bien dans son âge,
bien dans son territoire !**

**Du 04 au 08
octobre 2021**



ESPACE & VIE

La liberté préservée, la sérénité retrouvée

Voir programme au verso

SEMAINE BLEUE

SEMAINE NATIONALE DES RETRAITÉS
ET PERSONNES ÂGÉES

**Bien dans son âge,
bien dans son territoire !**

■ **Lundi 4 octobre | de 15h à 16h**

Alimentation & plaisir gustatif au fil de l'âge

Conseils et recommandations pour garder un bon coup de fourchette, animé par Philippe Rousseau, cuisinier Espace & Vie

■ **Mardi 5 octobre | de 14h30 à 16h**

**Réflexologie intégrative et combinée :
deux techniques pour développer son bien-être
et renforcer sa vitalité**

Animé par Gwénaëlle Calvé-Madec et Agnès Riou, réflexologues

■ **Jeudi 7 octobre | de 14h30 à 16h30**

Les bons réflexes pour aménager son domicile

Les clés d'un habitat sécurisé : conseils, recommandations, aides financières et démonstration de matériels ergonomiques
Animé par Hélène Normand, ergothérapeute

■ **Vendredi 8 octobre | de 14h30 à 16h30**

**Sensibilisation aux risques de chutes
et au maintien de l'équilibre**

Animé par Charlène Sicateau, animatrice Espace & Vie
Nombre de places limité

**Résidence Services Seniors Espace & Vie
Accès Rue des Lucioles à CARNAC**

Informations au 02 97 58 70 00

(du lundi au vendredi, de 9h à 18h)

**Entrée libre et gratuite. Inscription souhaitée
Pass sanitaire et masque obligatoires**