

DU **LUNDI 5** AU
VENDREDI 9
OCTOBRE 2020

LA SEMAINE BLEUE

*« Ensemble, bien dans son âge,
bien dans son territoire »*



RENSEIGNEMENTS ET INSCRIPTIONS
AU CCAS DE SAINT-RAPHAËL : 04 94 19 59 97

Une semaine nature/bien être, protection de soi et de son environnement



UNE CONFÉRENCE
« LES CLÉS DU BIEN VIEILLIR »
AVEC L'ASEPT PACA
DE 10H00 À 12H00 - PALAIS DES CONGRÈS

RANDONNÉE PÉDESTRE DANS L'ESTÉREL

14H00 - 16H30 - À PARTIR DE L'ESTÉREL

- Randonnée pédestre encadrée par un animateur qualifié.



VISITE DU TERRITOIRE

ESCAPADE CRÉATIVE À LA FRANÇAISE

9H30 - 17H00- PARKING DEVANT LA
RÉSIDENCE AUTONOMIE LES ACACIAS

PARTICIPATION INDIVIDUELLE : 32 €

- Visite guidée du village pour y découvrir le concept de « consomm'action » et les solutions éthiques et écologiques pour construire un avenir durable et désirable pour tous. Focus sur la recyclerie du village.

- Déjeuner dans l'un des 5 restaurants du village au choix.
- Visite d'un producteur artisanal de spiruline à Roquebrune sur Argens.



BIEN CHEZ SOI : DES ACCUEILS DE PROXIMITÉ

JOURNÉE PORTES OUVERTES À L'ESPACE D'ACTIVITÉ LA LAUVE ET PÉRIPHÉRIE

126 RUE SALVATOR ALLENDE
TÉL. 04 94 19 51 21 - DE 10H00 À 18H30

! *Vous êtes intéressé(e) et connaissez votre quartier de la Lauve. Vous possédez des photos du quartier? N'hésitez pas à vous manifester*

- Exposition photographique sur le quartier de la Lauve.
- 10H00 - 11H00: Atelier cuisine. Préparation de smoothies, salades de fruits avec une nutritionniste.
- 12H00: Partage du repas.
- 13H30: Présentation des ateliers : Informatique, couture, jardinage, atelier écoresponsable, peinture de la cabane à livres
- 16H00: Loto intergénérationnel

JOURNÉE PORTES OUVERTES À L'ESPACE D'ACTIVITÉ DU DRAMONT

1, CHEMIN DES SANGLIERS
TÉL. 06 50 91 70 69 - DE 10H00 À 18H30

! *Vous êtes intéressé(e) et connaissez votre quartier du Dramont. Vous possédez des photos du quartier? N'hésitez pas à vous manifester*

- Exposition photographique sur le quartier du Dramont. Présentation des ateliers tout au long de la journée: couture, scrapbooking...
- 9H00 - 10H30: Présentation des ateliers « *Vitalité et bien vieillir* » avec notre partenaire AVITAM/ASEPT et une sophrologue et psychopraticienne.
- 10H30 - 12H30: Visite découverte du Dramont
- 14H00 - 15H00: Conférence sur le miel et ses bienfaits, avec Mme Pawlak.
- 15H30 - 17H00: Atelier « *comment allier plaisir et vitalité au sein de l'alimentation* », avec Mme Nogrette.



BIEN DANS SON ÂGE

CONFÉRENCE GRAND PUBLIC « PRÉVENIR LES RISQUES SANITAIRES ET BIEN VIVRE SON ÂGE »

9H30 - 12H00 - ESPACE FÉLIX MARTIN

PRÉSENTATION DE L'ATELIER « ACTIVITÉ PHYSIQUE ADAPTÉE »

14H00 - 16H00 - SALLE POLYVALENTE DE
L'ASPE - BOULEVARD DE L'ASPE

- Suivi d'un module de 8 séances pour construire un programme personnalisé d'activité physique adaptée basée sur les exercices effectués pendant les séances.



VISITE DU PATRIMOINE LOCAL

DÉCOUVERTE DE L'ESTÉREL AVEC UN GUIDE FORESTIER

10H00 - 16H00 - PARTICIPATION
INDIVIDUELLE: 40 €

- 10H00: Demi-journée au cœur de l'Estérel à travers ses paysages incroyables. Découverte du site de la Sainte-Baume, le Pic d'Aurette et de l'Ours, avec de nombreux arrêts et commentaires sur la faune, la flore, le travail de l'Office National des Forêts. Balade en minibus qui se terminera par une dégustation des produits du terroir en forêt.
- 12H00: Pique-nique sur place (à charge des participants)

! *Vous avez un savoir à partager? N'hésitez pas à nous contacter*





RENSEIGNEMENTS ET INSCRIPTIONS :
ESPACE D'ACTIVITÉS DE LA LAUVE : 04 94 19 51 21
ESPACE D'ACTIVITÉS DU DRAMONT : 06 50 91 70 69
CCAS : 04 94 19 59 97

