

LA SEMAINE BLEUE

du 8 au 14 octobre 2018

PROGRAMME

SEMAINE
NATIONALE
DES RETRAITÉS
ET PERSONNES
ÂGÉES

www.semaine-bleue.org



Ville de
Saint-Dié-des-Vosges

Mardi 9 octobre à 10 h au C.C.A.S

Conférence débat

«Et si mon alimentation m'aiderait à garder mes yeux en bonne santé ?»

suivie d'une journée de dépistages visuels avec un opticien organisée par le service Prévention et promotion de la santé de la Mutualité Française Grand Est

Le jeudi 11 octobre à 14 h au C.C.A.S

Réunion «Bien se nourrir pour rester en forme»

organisée par l'Association Santé Education et Prévention sur les Territoires de Lorraine (l'ASEPT) suivie de dix Ateliers Nutrition Santé (sur inscription et gratuit) :

Jeudi 18 octobre	atelier 1	«Pourquoi je mange ?»
Jeudi 8 novembre	atelier 2	«Les 5 sens et l'alimentation»
Jeudi 15 novembre	atelier 3	«Les familles d'aliments et les besoins nutritionnels»
Jeudi 22 novembre	atelier 4	«Rythme des repas et diversité alimentaire»
Jeudi 29 novembre	atelier 5	«Savoir choisir pour bien manger»
Jeudi 06 décembre	atelier 6	«Mieux connaître les lieux de vente pour mieux consommer»
Jeudi 13 décembre	atelier 7	«Que se cache-t-il dans mon assiette»
Jeudi 20 décembre	atelier 8	«Alimentation et prévention santé»
Jeudi 10 janvier	atelier 9-10	«Alimentation et convivialité»

Vendredi 12 octobre à 14 h au C.C.A.S

Atelier «Bien vieillir à domicile» proposé par la Fédération des Particuliers Employeurs de France (FEPEM)

Du 9 au 14 octobre

Accès libre et gratuit au Musée Pierre-Noël

le mardi, jeudi, vendredi, samedi et dimanche de 14 h à 18 h
et le mercredi de 10 h à 12 h et de 14 h à 18 h



Du 8 au 12 octobre

Accès libre et gratuit au centre AquaNova America :

- lundi et mercredi - accès aux espaces aquatiques de 9 h à 12 h
- mercredi 10 octobre à 11 h 15 : cours gratuit d'aquagym
- mardi, jeudi et vendredi : accès uniquement à l'espace bien-être de 9 h à 12 h

L'accès gratuit au musée et au centre AquaNova America est réservé aux personnes de plus de 65 ans habitant au sein de la Communauté d'Agglomération de Saint-Dié-des-Vosges. Les personnes intéressées doivent se présenter à l'accueil de ces structures munies d'un justificatif de domicile et d'une pièce d'identité.