

## « SEMAINE BLEUE » À SAINT-MÉDARD-EN-JALLES : CHANGEONS NOTRE REGARD SUR NOS AÎNÉS !



*Du 3 au 9 octobre, la Ville de Saint-Médard-en-Jalles participe à la « Semaine bleue », semaine nationale des retraités et des personnes âgées. Marche bleue, ciné-thé, journée des aidants ateliers « yoga du rire », « photos d'antan » ou axés sur l'alimentation... plusieurs animations gratuites leur sont proposées par le biais du Centre Communal d'Action Sociale (CCAS).*

### AU PROGRAMME

**SÉANCE DE BOLS TIBÉTAINS**, lundi 3 octobre à 14h30 – Village seniors, rue Vaclav Havel. Venez vous **relaxer** grâce aux sons et vibrations des **bols tibétains** ! Inscription au 06 87 34 54 73 (places limitées).

**MARCHÉ BLEUE**, mardi 4 octobre à 14h30 – Résidence Flora Tristan, 2 rue Frédéric Delmestre. Une **marche de 2,5 km** est organisée en partenariat avec le centre social et culturel *L'Asco*, suivie d'un **goûter** offert par le CCAS. **Arrivée prévue en musique** avec le duo de guitare et chant, Élodie et Frank de l'ASCO. Inscription au 05 56 57 40 97 (CCAS) ou 05 56 95 99 16 (L'Asco).

**SÉANCE « CINÉ-THÉ »**, mercredi 5 octobre à 14h – Cinéma municipal L'Etoile. Projection du film « **Une belle course** » : « *Il y a des voyages en taxi qui peuvent changer une vie* ». Tarif unique : 4€. Inscription au 05 56 57 40 97 (CCAS).

**« PHOTOBOOTH D'ANTAN » ET YOGA DU RIRE**, jeudi 6 octobre de 10h à 12h – Pôle municipal Simone Veil, 26 rue Aurel Chazeau.

- **De 10h à 12h**, venez vous faire **photographier en groupe** « à l'ancienne » par un professionnel dans un véritable **studio-labo-photo itinérant d'époque** et repartez gratuitement avec une photo !
- **De 10h à 10h45 et de 11h à 11h45**, venez tester le **yoga du rire**, concept unique où le rire commence en groupe tel un exercice, en maintenant un contact visuel et en retrouvant l'insouciance des enfants : il se transforme rapidement en véritable rire... contagieux. *Animé par le centre local d'information et de coordination gérontologique (CLIC) Portes du Médoc.* Inscriptions auprès du Centre Ressources Simone de Beauvoir (CCAS) au 07 64 86 89 03.

**« MON ALIMENTATION AU QUOTIDIEN »**, vendredi 7 octobre à 14h30 – Village seniors, rue Vaclav Havel. Sur inscription : 06 87 34 54 73. Places limitées !