

# SEMAINE BLEUE

## DU 7 AU 11 OCTOBRE 2019

### SEMAINE NATIONALE DES PERSONNES ÂGÉES ET DES PERSONNES RETRAITÉES

La semaine bleue est un événement reconduit sur le territoire depuis de nombreuses années. Elle est le fruit d'une collaboration avec le CLIC REDON Agglomération, les communes, les associations de retraités, les services d'aides au domicile et des élèves de l'ISSAT.

Au-delà d'être un événement festif, la semaine bleue est une excellente occasion de sensibiliser le plus grand nombre sur les préoccupations des retraités mais aussi sur leurs réalisations et leurs projets.

#### CONTACT

CLIC REDON AGGLOMÉRATION  
3 RUE CHARLES SILLARD  
35600 REDON  
TEL : 02 99 71 12 13  
CLIC@REDON-AGGLOMERATION.BZH

HOP STUDIO GRAPHIQUE [www.studio-hop.com](http://www.studio-hop.com)  
Impression Arménia Graphic Pipriac



## LUNDI 7 OCTOBRE : MARCHÉ BLEUE

2 circuits de marche adaptés aux rythmes de chacun au départ du Pont d'Oust à Peillac :

- Circuit adapté aux personnes à mobilité réduite (2,5 km) – départ à 14h30
- Circuit (6 km) – départ 14h

Goûter convivial commun vers 16h  
Marche organisée par l'Association Sports et Loisirs des Retraités de Peillac avec le soutien du CCAS de Peillac et des élèves de l'ISSAT.

### INFOS

Contact : Gaby HALLIER  
02 99 91 33 55 ou 06 21 86 00 56



## MERCREDI 9 OCTOBRE : CONFÉRENCE « RYTHME DE VIE ET SOMMEIL »

Salle Socioculturelle de Saint-Gorgon

Cette conférence animée par l'Association Brain up est une action de prévention des troubles du sommeil chez les retraités : agitation, nuits écourtées, insomnies fréquentes, sentiment de fatigue dans la journée... C'est en prenant conscience de son propre fonctionnement que chaque participant saura adapter son comportement.

À l'issue de la conférence, les participants pourront s'inscrire à deux ateliers de 2h mis en place les semaines suivantes pour avoir des conseils plus personnalisés.  
Conférence organisée par le CLIC REDON Agglomération.

### INFOS

Entrée libre à 10h  
Contact : 02 99 71 12 13

## MERCREDI 9 OCTOBRE : REPAS FESTIF

Salle Socioculturelle de Saint-Gorgon

Inscription avant le 27 septembre auprès du club ou de la mairie de votre commune  
Animation musicale bretonne l'après-midi  
Repas organisé par la municipalité et le club de la gaité de Saint-Gorgon en partenariat avec le CLARA d'Allaire, l'Association Sports et Loisirs des retraités de Peillac et le club des Aïeux d'or des Fougères avec le soutien des élèves de l'ISSAT.

### INFOS

À partir de 12h30  
Contact : Robert Dupré au 02 99 91 37 04

## VENDREDI 11 OCTOBRE : POUSSONS LA CHANSONNETTE (5ÈME ÉDITION)

Salle Socioculturelle de Saint-Gorgon

De 14h à 17h (Accueil à partir de 13h30)  
Cet après-midi sera animé par les Chorales de Limerzel et Malansac avec la participation du groupe bien-être de l'Association des centres de santé Allaire-Malansac.  
Nouveauté : la chorale des Fougères nous rejoint pour cette édition !

Goûter offert

Après-midi organisé en partenariat avec l'Association des centres de santé Allaire-Malansac, l'ADMR et Proxim services avec le soutien des élèves de l'ISSAT.

### INFOS

Sur inscription avant le 4 octobre au  
Centre de santé : 02 99 71 92 60

