



Saint-Gély-du-Fesc

La vie côté bien-être !

# LA SEMAINE BLEUE

[www.semaine-bleue.org](http://www.semaine-bleue.org)

**Dimanche 1<sup>er</sup> octobre, à 15h**

Après-midi musicale | orchestre Gilles Gebauer

Salle culturelle Espace Georges Brassens

**Mardi 3 octobre, à 17h**

Conférence | « *L'art d'avancer en âge... en bonne santé* » (le sport sur ordonnance)

Salle culturelle Espace Georges Brassens

**Mercredi 4 octobre, à 14h30**

*Après-midi intergénérationnelle*

*Ouvert à tous les Saint-Gillois*

*jeunes et moins jeunes*

Salle polyvalente Espace Georges Brassens

La Semaine Bleue se prolonge avec une conférence animée par la gendarmerie sur le thème *du code de la route*

**Mercredi 11 octobre, à 17h30**

Salle culturelle Espace Georges Brassens



SARRAZIN

## ANIMATION MUSICALE :

*Les plus grands titres d'hier et d'aujourd'hui seront repris par l'orchestre Gilles Gebauer, l'occasion pour nos seniors de démontrer leurs talents en danse et en chant.*

*Il n'y a pas de doute, la bonne humeur sera au rendez-vous !*

## CONFÉRENCE :

### **Conférence « L'art d'avancer en âge... en bonne santé » (le sport sur ordonnance)**

*Une activité physique adaptée à chaque âge biologique et mental, pratiquée régulièrement, ralentit la vitesse du vieillissement et de ses conséquences délétères. À tout âge, il est possible de commencer à en pratiquer une, à condition au préalable d'évaluer ses possibilités et surtout ses limites.*

*En effet, « la prescription d'activités physiques » doit être fonction de chaque individu, c'est le « sport sur ordonnance ».*

*Le groupe de travail sur les activités physiques et sportives du comité de pilotage du programme national "Bien vieillir", propose une série de mesures susceptibles de ralentir la perte d'autonomie, la dépendance et d'améliorer l'espérance et la qualité de vie.*

*Elles vous seront présentées par le **Docteur Christian Bénézis**,  
membre du Comité national du "Bien vieillir".*

## APRÈS-MIDI INTERGÉNÉRATIONNELLE :

*Diverses animations et ateliers ludiques ponctueront cette après-midi  
qui réunit jeunes et moins jeunes,  
dans une dynamique d'échange et de convivialité.*