

## Vivre pleinement son âge dans la société



# LA SEMAINE BLEUE

**Gratuit**

## du 3 au 6 octobre 2017

**SEMAINE  
NATIONALE  
DES RETRAITÉS  
ET PERSONNES  
ÂGÉES**

**UNE SEMAINE D'INFORMATIONS ET DE PREVENTION ORGANISEE  
PAR L'ASSOCIATION CREER SON BIEN-ETRE  
SUR ALES – VEZENOBRES ET BRIGNON**

*Valoriser l'image des séniors au sein de notre société, participer à contribuer à l'estime de soi, donner des conseils pour lutter contre la douleur et les effets du vieillissement, lutter contre l'isolement.  
L'Association est un lieu de ressources pour les personnes âgées.*

- **Atelier d'initiation et de nutrition** visant un public à partir de 55 ans. Les séniors sont invités à venir avec un enfant de leur entourage. Cette atelier sera abordé avec des jeux de carte des 7 familles d'aliments pour donner à chaque participant les moyens et l'envie de :
  - S'informer sur les effets de l'alimentation dans le 'bien-vieillir'
  - Prendre conscience de ses comportements actuels en matière d'alimentation et acquérir de nouveaux réflexes favorables à un bien-être durable.
- **Atelier sur l'éducation à la santé alimentaire** à l'aide d'un outil pédagogique fourni par le CODES 30 (Comité Départemental d'Education pour la Santé) sur la promotion de la santé pour les personnes âgées.
- **Tai Chi, Qi Gong et activités physiques adaptées** Gym (Séniors plus).
- **Tests de la condition physique**

**Mardi 3 octobre : 10h, Foyer de Brignon** et à 14h30, **Salle Lasparens de Vézénobres** : Atelier Nutrition

**Mercredi 4 octobre : 15h, Salle de Sports du Collège Jean Racine Alès** : Qi Gong, Automassage, Tai Chi et Tests de la condition physique

**Jeudi 5 octobre : 10h, Foyer de Brignon** : Qi Gong, Automassage, Tai Chi et tests de la condition physique

**Vendredi 6 octobre : 10h, Salle Lasparens de Vézénobres** : Qi Gong, Automassage, Tai Chi et tests de la condition physique

L'Association offrira à chaque participant un jeu de carte des 7 familles d'aliments (créé par l'Agence Régionale de Santé Publique et par Alptis, Assurance complémentaire Santé/Prévoyance/Retraite) et un livret « Bien Vieillir » (élaboré par le groupe Prévoir, Assurances Vie/Prévoyance/Santé/Epargne/Retraite).

L'Association est membre de la Fédération Sports Pour Tous, reconnue d'utilité publique, agréée par le Ministère Jeunesse et Sports depuis 2010, charte Sports Santé et Bien-Être obtenue en 2015 soulignant notre compétence en Sports Santé et Bien-Être.

L'Association travaille étroitement avec les partenaires locaux : les **municipalités de Brignon** et de **Vézénobres**, **RESEDA** (Association de Coordination des Réseaux de Santé du Bassin Alésien), le service **AIDER** (Association Installation à Domicile Epurations Rénales), le **service de Diabétologie** du Centre Hospitalier d'Alès, **Agès d'Or Services d'Alès** (entreprise privée d'un réseau de services à domicile), **Alptis** (Assurance complémentaire Santé/Prévoyance/Retraite), des associations. Un médecin gériatre fait également parti de l'équipe (Secrétaire de l'Association et Conseiller en prévention), ce qui permet de diffuser l'information auprès des séniors, public que nous connaissons très bien.

Nous proposons régulièrement des actions de prévention sur différents thèmes : nutrition, mémoire, équilibre, .... des conférences. Plusieurs stages ont lieu durant la saison sportive en Tai Chi, Qi Gong...

Michel Iniesta, plus 25 ans de pédagogie et spécialisé en gérontologie (maintien de l'autonomie).

[www.creersonbienetre.org](http://www.creersonbienetre.org)

 [creersonbienetre-gard](https://www.facebook.com/creersonbienetre-gard)

**06 65 25 17 85**



Commune de  
**BRIGNON**



**AGE D'OR  
SERVICES**  
Une présence active à vos côtés  
04.66.30.37.94