

# La Semaine Bleue

Verrières en Anjou

Du 3 au 7 octobre 2022

Semaine nationale  
des retraités et  
personnes  
âgées



## 365 JOURS POUR AGIR, 7 JOURS POUR LE DIRE !

### Programme DU 3 AU 7 OCTOBRE

*Protégez-vous des arnaques ! Ayez les bons réflexes !*

#### LUNDI 3 OCTOBRE

- ( Réunion d'information et de prévention, organisée par la gendarmerie.
- ( De 14h à 17h  
Salle du Roi René - Relais Culturel - 49480 Verrières en Anjou
- ( Gratuit et ouvert à tous les Verrois

Trucs et astuces pour le maintien à domicile en toute sécurité

#### MARDI 4 OCTOBRE

- ( Réunion d'information et de prévention, organisée par Présence Verte.
- ( De 14h à 16h  
Salle des Ménestrel - Relais Culturel - 49480 Verrières en Anjou
- ( Gratuit et ouvert à tous les Verrois

Ateliers de simulation « grand âge »

#### MERCREDI 5 OCTOBRE

- ( 4 ateliers de 30 minutes pour simuler les difficultés cognitives.
- ( De 14h à 16h  
Salle H. Boumard - Carré des Arts - 49112 Verrières en Anjou
- ( Gratuit et ouvert à tous les Verrois sur réservation (place limitées à 6 par atelier)

Après-midi festif

#### JEUDI 6 OCTOBRE

- ( Organisé par la commune de Corzé, en partenariat intercommunal.
- ( De 14h à 18h  
Salle Hervé Bazin - Soucelles - 49140 Rives du Loir en Anjou
- ( Gratuit et ouvert aux personnes de 71 ans et plus, sur inscription au CCAS.

#### ATELIERS « BIEN VIEILLIR »

Un atelier par semaine pendant 6 semaines (engagement sur les 6 semaines)  
Les vendredis 7, 14 & 21 octobre, 18 & 25 novembre et le 2 décembre

- ( Atelier 1 : « Mon âge face aux idées reçues » ( Atelier 5 : « Bien dans sa tête »
- ( Atelier 2 : « Ma santé : agir quand il est temps » ( Atelier 6 : « Un chez moi adapté... »
- ( Atelier 3 : « Nutrition, la bonne attitude » ou : « À vos marques, prêt, partez »
- ( Atelier 4 : « L'équilibre en bougeant » ou : « Vitalité et éclats pour soi »
- ( De 14h à 16h  
Salle des Ménestrel - Relais Culturel - 49480 Verrières en Anjou
- ( Participation de 5€ par personne pour l'ensemble des ateliers.  
Ouvert au Verrois de 60 ans et plus, réservation obligatoire.



Pour vous inscrire, veuillez compléter le coupon ci-dessous et cocher les activités souhaitées au dos.

Déposez ce coupon réponse au CCAS, 11 rue Victor Hugo, 49480 Verrières en Anjou

Inscription possible par téléphone au 02 41 93 85 03 ou [ccas@verrieres-anjou.fr](mailto:ccas@verrieres-anjou.fr)

NOM, Prénom : .....

Téléphone : .....

Adresse : .....

Email : .....

Si vous avez des difficultés de locomotion, contactez le CCAS pour un moyen de transport

Organisée en partenariat avec :



Gendarmerie  
Nationale



Cochez les activités souhaitées et retournez le coupon au CCAS de votre commune avant le **23 septembre 2022** (1 coupon/personne)

- Protégez-vous des arnaques ! Ayez les bons réflexes !*  
LUNDI 3 OCTOBRE
- Trucs et astuces pour le maintien à domicile en toute sécurité  
MARDI 4 OCTOBRE
- Ateliers de simulation « grand âge »  
MERCREDI 5 OCTOBRE
- Après-midi festif  
JEUDI 6 OCTOBRE
- ATELIERS « BIEN VIEILLIR »  
Les vendredis 7, 14 & 21 octobre, 18 & 25 novembre et le 2 décembre