

SEMAINE BLEUE

du 29 septembre au 5 octobre

Vieillir, une force à partager !



Séance de relaxation

Mardi 30 septembre – 10 h

Relaxez-vous avec Michaël Severino, spécialiste des méthodes de relaxation et de préparation mentale sur Guilers. A destination des aidants, cette séance a pour but de tout simplement prendre un temps pour vous, pour vous ressourcer et vous détendre.

La séance ne demande aucun effort physique, elle peut se faire allongé sur un tapis ou assis. L'idée est d'apprendre à respirer correctement afin de se réguler émotionnellement, de fermer les yeux puis de se détendre musculairement juste en écoutant sa voix. Ce sont des techniques que vous pourrez refaire en autonomie chez vous, qui favorisent votre sommeil et votre mieux-être.

Inscription en mairie (nombre de places limité).



*Salle Topaze – École de Musique - Espace Pagnol
11, rue de Milizac - Guilers*

Art floral

Mercredi 1^{er} octobre – 9 h

Confectionnez des centres de tables avec Andréa, fleuriste du centre-ville, pour décorer le repas des aînés. Elle vous apportera des techniques pour concevoir ces présentations.

Inscription en mairie (nombre de places limité).



*Salle Claudel - Mairie
16, rue Charles de Gaulle - Guilers*

Les aînés s'invitent à la cantine

Jeudi 2 octobre – 11 h 45

Partagez un repas avec les enfants des écoles de la commune.

Inscription en mairie au plus tard le mardi 30 septembre - 02 98 37 37 37 - Tarif : 6,55 €.



*École Chateaubriand - 12, rue Alexandre Lemonnier
Guilers / École Pauline Kergomard - 13, rue
Edouard Manet - Guilers / École Ste-Thérèse - 2,
rue des Écoles - Guilers*

Loto

Jeudi 2 octobre – 14 h

Passez un après-midi de détente autour d'un loto organisé en faveur des aînés de la commune avec de nombreux lots à gagner. 1 carte 3 €, 3 à 5 €, 5 à 8 €, 7 à 10 €.

*Salle Jean de Florette - Espace Marcel Pagnol
11, rue de Milizac - Guilers*

Tréteaux chantants

Vendredi 3 octobre – 14 h

Découvrez la sélection Guilers-Bohars animée par le Duo Medley. Inscriptions pour les chanteurs en mairie avant le 3 octobre (nombre de places limité). Distribution des billets d'entrée, en mairie, à partir du jeudi 18 septembre dès 8 h 30.



*Salle Jean de Florette - Espace Marcel Pagnol
11, rue de Milizac - Guilers*

Repas des aînés

Samedi 4 octobre – 12 h

Participez au repas animé par le Duo Medley et organisé par le C.C.A.S.. Réservé aux personnes de plus de 73 ans.

Inscription en mairie avant le 26 septembre - 02 98 37 37 37.

*Salle Jean de Florette - Espace Marcel Pagnol
11, rue de Milizac - Guilers*

Possibilité de réserver
le minibus pour
certaines activités.