

SEMAINE BLEUE

du 24 septembre au 16 octobre

Relions tous les âges dans des territoires engagés !



Conférence « Alimentation, activité physique, sommeil : les clés pour Bien vieillir »

Jeudi 24 septembre - 10 h

Découvrez les clés d'une bonne hygiène de vie pour bien vieillir lors d'une conférence consacrée à l'alimentation, l'activité physique et le sommeil. Un moment d'échange animé par le Centre Communal d'Action Sociale (C.C.A.S.) et Défi santé nutrition.



Défi santé nutrition

Espace Marcel Pagnol
11, rue de Milizac - Guilers

Opération ramassage des déchets

Samedi 26 septembre – 9 h 30

Agissez pour préserver notre environnement en participant à une opération de ramassage des déchets organisée par le C.C.A.S., la Ville de Guilers et le Département du Finistère. Munissez-vous de chaussures adaptées et d'une paire de gants. La Ville fournit les sacs et les pinces nécessaires au ramassage.



Espace Jean Mobian
79, rue Charles de Gaulle - Guilers

Art floral

Mercredi 30 septembre – 9 h

Apprenez à réaliser un centre de table en art floral avec Andréa, fleuriste du centre-ville. Le fruit de votre travail servira à décorer le repas des aînés.

Inscription en mairie – nombre de places limité.



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

Loto

Jeudi 1^{er} octobre – 14 h

Venez passer un après-midi de détente autour d'un loto organisé par le C.C.A.S. en faveur des aînés de la commune. Tentez votre chance et remportez l'un des nombreux lots mis en jeu. 1 carte 3 €, 3 cartes 5 €, 5 cartes 8 € et 7 cartes 10 €.



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

Tréteaux chantants

Vendredi 2 octobre – 14 h

Découvrez les prestations des chanteurs amateurs de la sélection Guilers-Bohars des Tréteaux chantants le temps d'un après-midi animé par le Duo Medley.

Inscriptions pour les chanteurs en mairie avant le 2 octobre - nombre de places limité. Distribution des billets d'entrée, en mairie, à partir du mardi 22 septembre dès 8 h 30.

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

Repas des aînés

Samedi 3 octobre – 12 h

Partagez un moment autour du repas des aînés, animé par le groupe Horizon. Ce déjeuner, organisé par le C.C.A.S., est proposé aux personnes âgées de plus de 73 ans.

Inscription en mairie avant le 25 septembre - 02 98 37 37 37



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

Temps d'échanges « mon logement et moi »

Vendredi 16 octobre – 10 h

Découvrez les bonnes pratiques pour préserver votre autonomie dans un logement sûr et adapté proposé par Soliha dans le cadre des animations Tinergie autonomie. *Inscription en mairie.*

Salle d'animation - Guilthèque
16, rue Charles de Gaulle - Guilers

Possibilité de réserver
le minibus pour se
rendre sur place.