



**Au choix :**

## JOURNÉE DÉCOUVERTE AUX BAUX DE PROVENCE

*Sortie en partenariat avec Saint-Raphaël Accueil Loisirs*

### 8 h00-18 h30 : Programme à la journée :

Pour clôturer cette semaine bleue, nous vous proposons une sortie aux Baux de Provence comprenant :

- **Matin :** une visite guidée du village des Baux-de-Provence pour découvrir la richesse du patrimoine et comprendre la tumultueuse histoire de la cité.
- **Repas** sur place au restaurant.
- **Après-midi :** une visite des Carrières de Lumière, centre d'art numérique et meilleur site immersif au monde 2017 projetant des expositions immersives : Picasso et les maîtres espagnols et Flower Power, un voyage immersif dans l'univers graphique des sixties !
- **Visite du château fort en ruine** qui est un important site touristique du village.  
*Attention : les ruelles étant toutes en pavées et en pente, des chaussures confortables sont conseillées.*  
*Participation individuelle.*  
*Transport en car.*

**Infos et inscriptions : 04 83 09 81 55**



**Ou :**

## JOURNÉE D'INFORMATION

*Salle Mistral, 3<sup>e</sup> étage du Centre Culturel*

- **10h00 - 16h30 : La relation avec sa banque.**  
En partenariat avec l'association CRESUS, suivi par des ateliers animés par l'association AGIR ABCD. Repas du midi offert.
- Inscriptions obligatoires : 04 83 09 81 55



## « MARCHÉ BLEUE »

*En partenariat avec la Résidence Palombine de Domitys*

- **Départ au Parking Bonaparte à 10h00**, en direction du Port Santa Lucia... Pour une marche engagée pour les seniors et le « bon vivre ensemble »  
Portez une touche de bleu, en symbole de cette journée.

**RENSEIGNEMENTS  
ET INSCRIPTIONS  
ESPACE RENCONTRES DU CCAS :**  
04 94 19 59 97 OU 04 83 09 81 55

© 2018 - Ville de Saint-Raphaël - Service communication - Photo : iStock

DU **LUNDI 8** AU  
**SAMEDI 13**  
**OCTOBRE 2018**

# LA SEMAINE BLEUE

**365 jours pour agir, 7 jours pour le dire**



**RENSEIGNEMENTS ET INSCRIPTIONS  
ESPACE RENCONTRES DU CCAS :**  
**04 94 19 59 97 OU 04 83 09 81 55**

# Une semaine Nature/Bien être Protection de soi et de son environnement



## JOURNÉE DU BIEN-ÊTRE

*Théâtre Intercommunal le Forum,  
En partenariat avec Malakoff  
Médéric*

- **9h00: Accueil café**
- **9h30: Conférence « La gestion du stress »** avec une neuro psychologue de l'association Brain Up.
- **10h30: Conférence « Les bienfaits du rire »** avec BettyK, Rigologue expert et coach de rire certifiée par l'École Internationale du Rire et du Bonheur.
- **13h30 - 14h15: Conférence « Bien dans sa tête »** avec Béatrice Reiss, psychologue.
- **14h15 - 14h45: Fabrication de produits cosmétiques et d'entretien.** Conférence et ateliers toute la journée. Jean-François Lanier, association pour le développement de l'éducation à l'environnement.
- **14h45 - 15h45: Atelier « Rigologie »** avec BettyK, Rigologue expert et coach de rire certifiée par l'École Internationale du Rire et du Bonheur.
- **15h45 - 16h30: Initiation « Qi Quong »**, avec l'association Bio China.
- **16h30 - 17h30: Conférence « Les couleurs de l'Estérel »**, avec la guide naturaliste Marjorie Ughetto.

- **14h30 - 17h30: Ateliers Esthétiques & Coiffure/Relooking**, avec l'Académie de la Beauté.
- **17h30 - 19h00: Défilé de mode** (en partenariat avec la boutique Féminin Pluriel et Accro 2 dance), avec la participation de Lisa Angel et de son école de chant REV'S.
- **19h00 - 20h00: Apéritif dînatoire de clôture**
- **Stands d'information sur le bien-être:** Luminothérapie, Yoga, Sophrologie, Kinésiologie, Massages NST, Brain gym, Naturopathie, Herboristerie, Aromathérapie, Sport bien être avec Gym St-Ex, Pilate avec Coaching d'Amande...



## LE BON USAGE DU MÉDICAMENT, RELATION AVEC SON PHARMACIEN ET MÉDECIN!

*Salle Félix Martin*

- **10h00 - 12h00: Théâtre interactif/échanges.** En partenariat avec La Mutualité Française.

## RÔLE DES AIDANTS

*Salle Félix Martin*

- **14h30 - 17h00: L'art-thérapie** pour la relation aidant/aidé. Conférence suivie d'un atelier.



## ACTIVITÉ PHYSIQUE ADAPTÉE

*Salle Félix Martin*

- **9h00 - 10h00: Présentation et pré-inscription, programme Prévention Active Seniors.** Pour lutter contre la perte d'autonomie, prévenir l'occurrence de maladies chroniques ainsi que l'isolement chez les seniors, l'Association Sport Azur Santé en partenariat avec le CCAS, vous propose de mettre en place le programme Prévention Active Seniors.

## SENSIBILISATION À LA RELAXATION

*Salle Félix Martin*

- **10h00 - 12h00: Atelier de sensibilisation à la relaxation** avec une sophrologue. Proposé par Harmonie Mutuelle, informations sur les traitements naturels, plantes, homéopathies, huiles essentielles.

## HABITAT INTERGÉNÉRATIONNEL

*Salle Félix Martin*

- **14h00 - 17h00: « Toit et moi! »** Information et jeux de rôle sur l'habitat intergénérationnel individualisé, avec l'association Toit en tandem.



## JOURNÉE BIEN-ÊTRE/ NATURE

*Salle Ponant, 3<sup>e</sup> étage du Centre Culturel*

- **9h30 - 11h30: Atelier « Bien sous la couette! ».** Action de sensibilisation à destination de personnes retraitées. L'atelier invite les participants à entamer une réflexion sur leurs relations intimes, les changements et évolutions de ces relations, d'un point de vue physiologique et fonctionnel. Il s'agit d'un échange sur les bienfaits des relations intimes et les conseils pour vivre une sexualité épanouie avec l'âge.

**Cette rencontre sera suivie de trois autres séances thématiques:**

1. Les relations intimes chez les seniors
2. Image de soi et perception de son corps
3. Au-delà des « Tamalous »?

- **14h30 - 17h30: Sortie Nature sensitive et culturelle.** Venez découvrir ou redécouvrir la flore méditerranéenne, les usages traditionnels des plantes et l'histoire de l'Estérel.

**Parcours facile avec un guide naturaliste, inscription: 0494 195997**