

Semaine

DU
SAMEDI
2 OCT.
AU VENDREDI
8 OCT.

BLEUE



**Ensemble, bien dans son âge,
bien dans sa ville.**

Plusieurs temps forts et animations,
demandez le programme !

Semaine **BLEUE**

du 2 au 8 octobre 2021

Ensemble, bien dans son âge,
bien dans son territoire.

Samedi 2 octobre de 10h à 16h

Maison des Associations

Forum des Aidants

Une journée pour s'informer et échanger sur les droits des aidants.

▶ *Entrée libre*

Lundi 4 octobre de 14h à 16h30

Mérignac ciné

Seniors en action

Des films entrecoupés de témoignages, d'échanges et d'une intervention théâtrale de Mattéo.

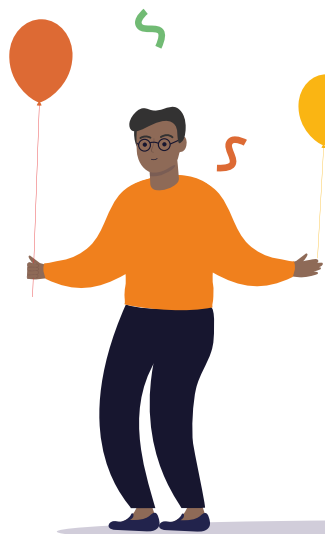
8 mini films réalisés avec des Mérignacais en action,
bien dans leur vie, bien dans leur ville !

▶ *Sur inscription*

Lancement du Conseil des aînés

Grande première à Mérignac : nos aînés ont désormais
un conseil pour s'investir dans les projets municipaux
et être force de propositions...

▶ *Sur inscription*



Mercredi 6 octobre de 10h à 18h

Relais des Aidants

Journée Nationale des Aidants

Une journée pour prendre soin de soi, pour se ressourcer en découvrant différents ateliers bien-être : automassage, arthérapie, sophrologie, réflexologie, méditation de pleine conscience, diététique, activités physiques adaptées.

▶ *Sur inscription*

Jeudi 7 octobre de 9h30 à 11h30

Maison sport santé

Découverte de la Maison sport santé

Venez découvrir le fonctionnement et les activités de la Maison sport santé de Mérignac créée par la Ville de Mérignac et l'association La Vie à Domicile-Maison de La Santé et des Aidants.

▶ *Sur inscription*

Vendredi 8 octobre de 14h à 17h

Place Charles-de-Gaulle

Mobil'ainés®

C'est la fête ! Personnes âgées en rolateurs et personnes valides se retrouvent pour une marche intergénérationnelle, festive et active, qui sera suivie d'un spectacle et d'un goûter.

▶ *Sur inscription*



Maison des Associations

55, avenue du Maréchal-de-Lattre-de-Tassigny
Mérignac

Mérignac Ciné

6, place Charles-de-Gaulle
Mérignac

Relais des Aidants

29, rue Alphonse Daudet
Mérignac

Maison sport santé

412, avenue de Verdun
Mérignac



+ d'infos sur :
merignac.com

Renseignements et Inscriptions :
05 56 55 66 55 ou
05 55 55 66 50 ou
ccas@merignac.com

Partenaires : Monalisa, RFVAA, Mobil'aînés/APSL, La vie à domicile, G10, Joie de vivre, AGIRabod, Vivre avec cohabitation intergénérationnelle, Conseil départemental, CLIC Porte du Médoc, France Alzheimer, France Parkinson, APF France Handicap, CCAS St-Médard-en-Jalles, InfoDroits, Amosb, Sophro-Réflexo33, intervenants bien-être et diététiciennes du Relais des aidants.

Avec le soutien de la Conférences des financeurs de la prévention de la perte d'autonomie : CD33, MSA, Carsat, ARS, Sécurité sociale des indépendants.