

Bien vieillir  
à CANTELEU

PROGRAMME  
AU DOS



Du 3 au 7 octobre 2022  
RÉSIDENCE AUTONOMIE ARAGON

# SEMAINE Bleue



CHANGEONS  
NOTRE REGARD  
SUR LES ÂÎNÉS,  
BRISONS  
LES IDÉES  
REÇUES !



POUR VOUS INSCRIRE :

CÉCILE SALAÜN ☎ 02 35 15 45 85 - [c-salaun@ville-canteleu.fr](mailto:c-salaun@ville-canteleu.fr)



## Lundi 3

**14H45 - 16H45 / BAL MUSETTE**

par M. Cuven (accordéoniste) + Code vestimentaire bleu  
Résidence Autonomie Aragon

## Mardi 4

**11H - 12H / PORTES OUVERTES RÉSIDENCE AUTONOMIE ARAGON**

Présentation et visite de la structure par la responsable, Mme Thos et l'animatrice,  
Mme Salaün - 2 rue de Montigny / Canteleu.

**14H - 16H / MARCHÉ BLEUE**

(course d'orientation au parcours sportif Ben Harrati - Rendez-vous sur le parking du  
parcours sportif Ben Harrati) par M. Djiba, éducateur sportif.

## Mercredi 5

**10H - 11H / GYM DOUCE - MAINTIEN EN FORME**

Par l'association Siel Bleu - Résidence Autonomie Aragon.

**14H30 - 15H30 / GYM DOUCE - PRÉVENTION DES CHUTES**

Par l'association Siel Bleu - Résidence Autonomie Aragon.

## Jeudi 6

**10H30 - 11H30 / ATELIER D'INITIATION AU NUMÉRIQUE**

Sur tablette tactile - 1<sup>er</sup> atelier d'un cycle de 20 séances par Mme Salaün  
Résidence Autonomie Aragon.

**14H - 16H / ATELIER D'ART FLORAL**

Création d'une composition florale par Mme HUTTIN «J'anime Flor'»  
Résidence Autonomie Aragon.

## Vendredi 7

**14H30 - 16H30 / INITIATION AU SELF DÉFENSE**

Comment réagir en cas d'agression verbale ou physique ?  
par M. Sagna - Résidence Autonomie Aragon.