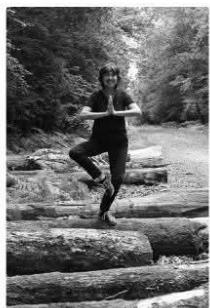


ATELIERS BIEN-ÊTRE SALLE DES FÊTES - CLARA LUNDI 12 OCTOBRE DE 15H À 18H

TESTEZ VOTRE CONDITION PHYSIQUE AVEC MARIE DE 15H À 16H15

Avant de relâcher les tensions, prenez un moment pour faire le point sur votre forme !



Marie vous propose un atelier interactif de 1 h 15 pour tester et comprendre votre condition physique en toute convivialité :

- **Faites votre bilan** (25 min) : remplissez un questionnaire simple sur vos habitudes de vie, puis échangez en groupe pour découvrir où vous vous situez.
- **Testez vos capacités en binôme** (40 min) : mesurez votre équilibre, votre souplesse, la force de vos jambes et votre coordination grâce à des exercices ludiques à deux.
- **Repartez avec des repères clairs** : découvrez les recommandations de l'OMS adaptées aux plus de 65 ans pour maintenir votre vitalité au quotidien.



*Après cet effort, place au réconfort :
retrouvez-nous dès 16h30 autour d'une collation.*

HYPNO-RELAXATION AVEC CÉLINE DE 17H À 18H

Tous les âges, une même envie : faire une pause. Céline vous propose de découvrir l'hypno-relaxation lors d'une séance collective, dans une ambiance simple, douce et conviviale.

Une invitation à prendre le temps de souffler, de relâcher les tensions et de s'offrir une véritable parenthèse de détente.

Confortablement installé, laissez-vous simplement guider par sa voix. Il n'y a rien à faire, rien à réussir : juste se laisser porter et profiter de cet instant pour soi.

- Un temps pour ralentir et apaiser le mental.
- Un moment pour détendre le corps et relâcher les tensions.
- Une parenthèse pour prendre soin de soi et faire une pause dans le rythme du quotidien.

Aucune connaissance préalable de l'hypnose n'est nécessaire. La séance est entièrement consacrée à la détente et au mieux-être : elle ne constitue pas une démarche thérapeutique et n'aborde aucun contenu intime ou personnel.



Un moment à partager entre générations, entre voisins, entre amis... ou simplement pour soi.

CONTACT

1 Rue de la Mairie 66500 Clara-Villerach
tel : 09 60 43 06 36

www.clara-villerach.fr

Facebook et Panneau Pocket "Clara-Villerach"

REPAS DES AÎNÉS / THÉ DANSANT

SALLE DES FÊTES - VILLERACH
SAMEDI 10 OCTOBRE À PARTIR DE 11H30

11H30 À 15H

REPAS DES AÎNÉS pour les plus de 70 ans (sur inscription)
préparé par des cuisiniers et des jeunes de la commune.

À PARTIR DE 15H

Toutes les générations sont invitées à nous rejoindre pour le
QUIZZ ET THÉ DANSANT animés par Udo, harmoniciste.

Animation réservée aux habitants de Clara-Villerach



Si vous avez **besoin d'être accompagné(e)**,
faites-vous connaître auprès de vos conseillers municipaux.


**La
Semaine
Bleue**
À tout âge, ensemble !

CONTACT

1 Rue de la Mairie 66500 Clara-Villerach
tel : 09 60 43 06 36

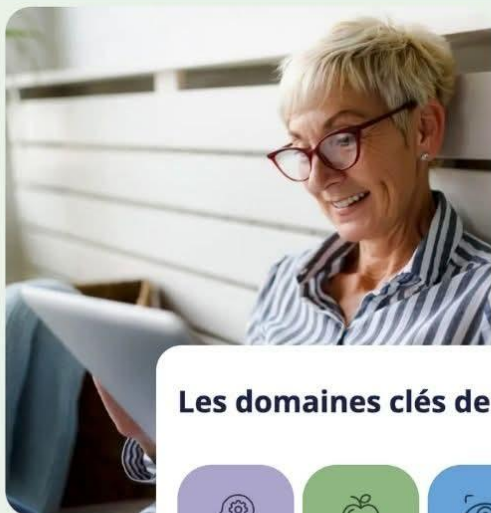
www.clara-villerach.fr
Facebook et Panneau Pocket "Clara-Villerach"

DISPOSITIF ICOPE
SALLE DES FÊTES - CLARA
VENDREDI 9 OCTOBRE DE 10H À 12H



DISPOSITIF ICOPE animé par Yolande RUIZ infirmière en gériatrie, animatrice territoriale ICOPE, suivi d'un apéritif (votre téléphone est nécessaire pour télécharger l'application ICOPE)

Ouvert à toutes les personnes de 60 ans et plus.



ICOPE, qu'est-ce que c'est ?

Le programme ICOPE recommandé par l'Organisation Mondiale de la Santé vous invite à mesurer et préserver 9 fonctions afin de continuer à faire le plus longtemps possible ce qui est important pour vous. Ce programme est soutenu par le Ministère de la Santé et de la Prévention.

L'intérêt de ce programme est qu'il permet d'intervenir tôt, dès que l'on observe la baisse d'une fonction. C'est à ce stade que la prévention est la plus efficace.

Les domaines clés de ma santé à surveiller

[En savoir plus](#)



Si vous avez **besoin d'être accompagné(e)** pour vous rendre à l'atelier, faites-vous connaître auprès de vos conseillers municipaux.

CONTACT

1 Rue de la Mairie 66500 Clara-Villerach
tel : 09 60 43 06 36

www.clara-villerach.fr
Facebook et Panneau Pocket "Clara-Villerach"

LA SEMAINE BLEUE, À TOUT ÂGE ENSEMBLE

📍 À CLARA-VILLERACH
📅 DU 8 AU 12 OCTOBRE

JEUDI 8 OCT. DE 9H À 13H - SALLE LOUISA
ALLÉE DE LA PLAINE SAINT-MARTIN, PRADES



FORUM SANTÉ ET PRÉVENTION DES SÉNIORS

“VIEILLIR EN BONNE SANTÉ”

animé par le Centre de Ressources Territorial.

VENDREDI 9 OCT. DE 10H À 12H - SALLE DES FÊTES CLARA

DISPOSITIF ICOPE animé par Yolande RUIZ
infirmière en gériatrie, animatrice territoriale
ICOPE, suivi d'un apéritif (votre téléphone est
nécessaire pour télécharger l'application ICOPE)



Ces 2 animations sont ouvertes au public

SAMEDI 10 OCT. À PARTIR DE 11H30 - SALLE DES FÊTES VILLERACH
REPAS DES AÎNÉS pour les plus de 70 ans (sur inscription)
préparé par des cuisinières et des jeunes de la commune

PUIS À PARTIR DE 15H POUR TOUTES LES GÉNÉRATIONS

JEUX ET THÉ DANSANT animés par Udo, harmoniciste

LUNDI 12 OCT. À PARTIR DE 14H - SALLE DES FÊTES CLARA

ATELIERS BIEN-ÊTRE pour les personnes âgées proposés par
Marie et Céline, habitantes de la commune

Ces 3 animations sont réservées aux habitants de Clara-Villerach

Si vous avez **besoin d'être accompagné(e)** pour vous rendre aux ateliers,
faites-vous connaître auprès de vos conseillers municipaux.



La
Semaine
Bleue
À tout âge, ensemble !

CONTACT

1 Rue de la Mairie 66500 Clara-Villerach
tel : 09 60 43 06 36

www.clara-villerach.fr

Facebook et Panneau Pocket "Clara-Villerach"