

La Semaine Bleue

AVEC DOMITYS

ÉDITION 2020
DU 5 AU 11 OCTOBRE

DANS VOTRE
RÉSIDENCE SERVICES SENIORS
LES FALAISES BLANCHES
À BAYEUX



BIEN DANS MA VIE BIEN DANS MA VILLE

Placée sous le haut parrainage du Ministère des solidarités et de la santé, la Semaine Bleue mobilise chaque année l'ensemble des acteurs engagés auprès des personnes âgées et valorise les initiatives qui favorisent les liens entre générations.

Cette année, la Semaine Bleue **met un coup de projecteur sur les retraités et les personnes âgées, pour mieux mettre en lumière leur place dans notre société** : vie associative, bénévolat, actions citoyennes...

Ouverte à tous, la Semaine Bleue est le plus local des événements nationaux... Alors qui de mieux que **Domitys et ses 120 résidences services seniors partout en France** pour vous inviter à y participer ?

Rendez-vous du 5 au 11 octobre au sein de la résidence Domitys la plus proche de chez vous, pour partager un moment convivial, entre activités, animations et conférences.

Pour votre sécurité et votre sérénité, sachez que tout est mis en place pour vous recevoir dans le respect des mesures sanitaires.
Entrée gratuite, réservation obligatoire.

**VENEZ PARTICIPER
À NOS ATELIERS, ANIMATIONS
ET CONFÉRENCES
DU 5 AU 11 OCTOBRE**

DANS VOTRE RÉSIDENCE SERVICES SENIORS DOMITYS, TOUT EST PENSÉ POUR VOTRE BIEN-ÊTRE !



VOTRE APPARTEMENT : En location, du studio au 3 pièces équipé, balcon ou jardin, parking, résidence moderne et sécurisée...

SI VOUS AVEZ BESOIN : Un restaurant, des services (ménage, blanchisserie, navette...), une équipe à votre écoute...

SI VOUS AVEZ ENVIE : Une piscine, un espace forme et beauté, des conférences, des activités et excursions...

SENIOR : UN RÔLE DE 1^{ER} PLAN DANS LA VIE LOCALE

On l'oublie parfois... Mais il suffit d'ouvrir les yeux pour se rendre compte que vous, les « 70 ans et plus », êtes une population particulièrement impliquée dans les actions citoyennes et locales.

Vous êtes peut-être vous-même...

- Élu local ou administrateur engagé dans la vie locale
- Volontaire ou bénévole associatif
- Soutien scolaire ou partageant son expérience et son savoir-faire
- À l'initiative de projets responsables ou engagé auprès des générations futures

Lieu d'échange et de partage, de rencontre et de transmission, les résidences Services Seniors Domitys sont à l'image des seniors d'aujourd'hui : ouvertes sur le monde qui les entoure.



5 CLÉS POUR MAINTENIR LE LIEN SOCIAL

On sait que les relations humaines sont un facteur clé du « bien vieillir ». Et prendre part à la vie sociale et culturelle de votre territoire est certainement l'une des meilleures manières de tisser un réseau relationnel de proximité...

#1 Faire du bénévolat solidaire et citoyen

Parce que rien n'est plus enrichissant et valorisant que d'être utile aux autres.

#2 Continuer à pratiquer une activité physique régulière

Groupe de marche, séances de yoga ou cours d'aquagym...

#3 Pratiquer une activité intellectuelle ou créative

Sorties culturelles, jeux de société, activités manuelles ou artistiques...

#4 S'initier aux nouvelles technologies

Pour mieux vivre connecté avec son époque et avec ceux que vous aimez.

#5 Garder le contact avec ses proches

Réunions familiales, visite d'amis ou apéritif entre voisins, appels téléphoniques... La convivialité, ça fait du bien à tout le monde.

Avec une vraie connaissance de leurs territoires et des acteurs qui les animent, **les équipes des résidences Domitys** sont là pour vous accompagner dans vos recherches d'activités et d'associations. D'ailleurs, les résidences elles-mêmes proposent chaque semaine un grand nombre d'animations de groupe et d'ateliers variés, pour partager autant de sourires que de bons moments !

AU PROGRAMME DE LA SEMAINE BLEUE

LUNDI 5 OCTOBRE

10h30 - 12h00 : Marche Nordique avec Laurent suivi d'un Apéritif rencontre avec la Directrice
14h30 - 15h30 : Molkky avec Emilie

16h00 - 17h00 : Quizz Planète et Gastronomie

MARDI 6 OCTOBRE

10h30 et 11h 15 : Présentation des Tablettes « Ardoiz » avec LA POSTE
14h30 - 15h30 : Prévention et sensibilisation au tri des déchets
Animé par le SEROC
16h00 : Visite des Jardins de la Résidence

MERCREDI 7 OCTOBRE

10h30 - 11h30 : Café rencontre avec les AVF
14h30 -16h30 : Après-Midi Jeux (belote, scrabble, ...) *Animé par King Jouet*

JEUDI 8 OCTOBRE

LA JOURNÉE DES AIDANTS

14h30 à 15h30 : Séance de sophrologie

Venez-vous ressourcer et vous relaxer avec la sophrologie

15h30 à 18h30 : Accès libre à l'espace détente

Piscine avec jets massant, salle de sport, luminothérapie, musicothérapie et aromathérapie. Musique détente avec brumisateur aux huiles essentielles. Tisanerie : thé, fruits, accompagnements

18h30 à 19h30 : Apéritif avec la Directrice

Finissez votre journée avec un apéritif accompagné de notre directrice, Coralie Bayeux

VENDREDI 9 OCTOBRE

14h30 - 17h00 : Loto caritatif au profit de l'association

« Honorine Lève Toi »

Animé par Paulette

L'Association a ouvert un Centre d'Education Conductive le 1er octobre 2012 à Bayeux. C'est seulement le deuxième en France. Il accueille Honorine et jusqu'à 5 autres enfants souffrant d'infirmités motrices cérébrales.

Ce centre est entièrement privé, il a été ouvert sans aucune subvention publique. Ses ressources proviennent exclusivement de la générosité des adhérents, donateurs, et des manifestations organisées ainsi que de la participation des familles des enfants qui sont accueillis au CEC Bayeux.

SAMEDI 10 OCTOBRE

10h00 : Exposition des Actions Citoyennes en accès libre

16h00 - 17h30 : Trico'Thé avec Colette

DIMANCHE 11 OCTOBRE

12h00 : Déjeuner « Gigot d'agneau » 20 €

TOUT EST MIS EN PLACE POUR VOUS RECEVOIR DANS LE RESPECT DES MESURES SANITAIRES. ENTRÉE GRATUITE, RÉSERVATION OBLIGATOIRE.

LES FALAISES BLANCHES—4, CHEMIN SAINT JULIEN—14400 BAYEUX

02 31 10 44 00
ou
bayeux@domitys.fr



En partenariat avec :



Credits photos : Camille Matissen, Gilles Pagnot, Getty Images