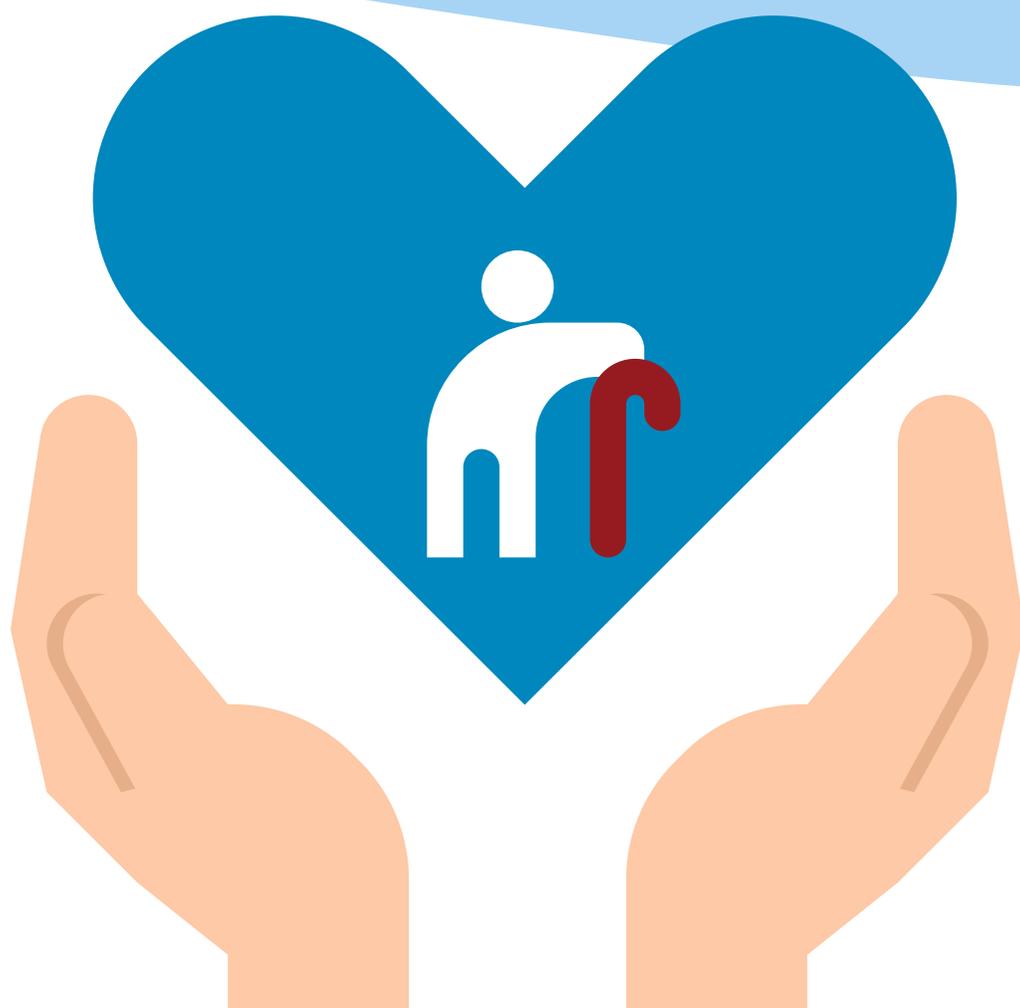


SEMAINE BLEUE

6 au 12 octobre 2025



OPH Rochefort
Habitat Océan

BIEN VIVRE ENSEMBLE



IMMOBILIERE TERRES OcéAN

**quali
hlm**

La qualité de service
en actions et en preuves

ACCOMPAGNEMENT
VIEILLISSEMENT

La semaine bleue est la Semaine Nationale consacrée à la mise en valeur des personnes âgées et retraitées, qui se déroule **du 6 au 12 octobre 2025.**

Pour la première fois, **Rochefort Habitat Océan** organise un évènement spécifique et vous propose d'y participer avec un programme autour du **bien-être**, de **l'autonomie** et de la **santé.**



Programme

Lundi 6 octobre
14h00 à 16h00

Atelier
Bien-être
détente



Séance découverte de la sophrologie afin d'« Améliorer son sommeil ».



CCAS de Rochefort
Salle d'activité
29 rue Pujos
Rochefort



10-12
personnes

Présentation de la pratique, conseils de base de prévention santé pour un bon sommeil, quelques exercices de respiration et d'étirement très doux pour évacuer les tensions musculaires et articulaires, des exercices de visualisation positive, pour réactiver les ressources du sommeil.

Pratique : respiration, visualisation positive, méditation pour renforcer les acquis et avoir un sommeil réparateur.

Boisson offerte. **Séance gratuite.**

Une prestation de "Prévention Santé 17 aimons la vie"

Balade santé

Mardi 7 octobre
14h00 à 16h00



Balade santé et activité physique



Départ
10 rue Pujos
Rochefort



3-4 km

Circuit de randonnée de 3- 4 kilomètres. Cette marche permettra de re(ex)périmenter les plaisirs de l'activité physique et ses bienfaits sur la santé en général.

Pauses fréquentes prévues.

Balade accessible à toutes et à tous et sans difficulté particulière

Equipements à prévoir.

Animée par un enseignant d'activité physique et adaptée avec une chargée de prévention en santé.

Boisson offerte.

Séance gratuite.

Une prestation de la Mutualité Française



Mercredi 8 octobre
14h00 - 16h00

Cinéma



Séance de cinéma
Film « les vieux »
réalisateur : Claus Drexel



Palais des congrès,
73 rue Toufaire
Rochefort
(ascenseur)



Ils sont de toutes origines et ont vécu près d'un siècle. Ils ont traversé les bouleversements de l'histoire. Ils sont drôles, émouvants, rebelles. Ils nous surprennent et nous émerveillent. Pourtant, on entend rarement leur voix. Ce film est une invitation au voyage, à travers la France, à leur rencontre : les Vieux.

Séance gratuite.

Séance offerte par Rochefort Habitat Océan

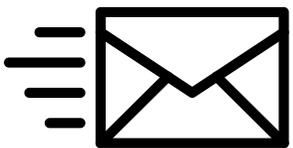
Inscriptions fortement recommandées



par téléphone

05 16 84 37 73

ou



par email

c.pourtaud@oph-rochefortocean.fr

Participation
100%
gratuite

