

# SEMAINE BLEUE

SAINT-POL-DE-LÉON

ENSEMBLE,  
BIEN DANS SON ÂGE,  
BIEN DANS SON TERRITOIRE

OUVERT À TOUS  
SAINT-POLITAINS ET COMMUNES ENVIRONNANTES

4 > 10  
OCT.

MARCHE  
DÉCOUVERTE DU YOGADOU  
SOPHROLOGIE  
PRÉVENTION DES RISQUES DOMESTIQUES  
INITIATION À LA DANSE BRETONNE  
CONCOURS DE PÉTANQUE  
THÉÂTRE

CENTRE COMMUNAL  
D'ACTION SOCIALE

02.98.69.10.44

[WWW.SAINTPOLDELEON.FR](http://WWW.SAINTPOLDELEON.FR)

 VILLE DE SAINT POL DE LEON

 APPLI IMAGINA

# PROGRAMME

## LUNDI MARCHE BLEUE

4  
OCT.

en partenariat avec les AVF  
Départ à 14h00  
de l'Espace socio-culturel Ti Kastelliz  
Gratuit, sans inscription  
Un parcours de 5 km vous mènera du centre-ville au bord mer en passant par le Champ de la Rive.  
La marche sera suivie d'une collation.

## MARDI ATELIER DÉCOUVERTE DU « YOGADOU »

5  
OCT.

avec l'association Mosaïque de Saint-Pol-de-Léon  
de 14h00 à 15h00  
à l'Espace socio-culturel Ti Kastelliz  
Gratuit, sans inscription  
Découvrez un yoga accessible à tous associant un travail sur la respiration, le corps et le mental. Cette séance vous préparera à l'expérience d'une méditation guidée dans une posture confortable. Aucune souplesse, sauf celle de l'esprit, n'est requise pour cet atelier.  
Collation offerte.

## ATELIER SOPHROLOGIE

avec Morgane LE GALL, sophrologue  
de 14h00 à 15h00  
à l'Espace socio-culturel Ti Kastelliz (salle de musique)  
Gratuit, sur inscription auprès du CCAS (places limitées)  
Collation offerte.

## MERCREDI PREVEN'TY, LA PRÉVENTION DES ACCIDENTS DOMESTIQUES

6  
OCT.

avec le Service Départemental d'Incendie et de Secours du Finistère  
de 10h00 à 16h30  
sur le parvis de la cathédrale  
Gratuit, sans inscription

Venez découvrir Preven'Ty, un véhicule reproduisant les caractéristiques minimales d'un logement permettant de sensibiliser de façon pédagogique et au plus près de la réalité sur les risques domestiques.  
Ouvert à tous.

## JEUDI INITIATION À LA DANSE BRETONNE

7  
OCT.

avec Louis Gélébart, de l'association « Danse Bretonne » de Saint-Pol-de-Léon  
de 14h00 à 16h00  
au manoir de Keroulas (salle Voûte)  
Gratuit, sans inscription  
Collation offerte.

## VENDREDI CONCOURS DE PÉTANQUE

8  
OCT.

en partenariat avec Jean-Pierre COROLLER  
de 14h00 à 18h00  
au Boulodrome  
Gratuit, sans inscription  
2 prix à gagner.  
Collation offerte.

## DIMANCHE THÉÂTRE « LE PÈRE »

10  
OCT.

avec l'association « Bons Jours Ensemble »  
de 15h00 à 16h30  
au TST  
Tarif : 8 €, gratuit pour les - de 12 ans  
Billetterie sur place

André, 88 ans, présente les premiers signes d'une maladie proche de la maladie d'Alzheimer. La dégénérescence progressive, le désarroi de sa famille et le manque de communication croissant avec l'avancée de sa perte de mémoire font tout disparaître : les décors, les repères, les bonheurs familiaux. Sa perte d'autonomie devient telle que sa fille finit par devoir prendre le pas sur ses propres volontés. Nous assistons impuissants à sa déchéance et à ses derniers moments de lucidité.



Passes sanitaires et port du masque obligatoires