

ROCHEFORT

VEND. 14 JUIN

9H30 > 17H30

Espace Champlain \*



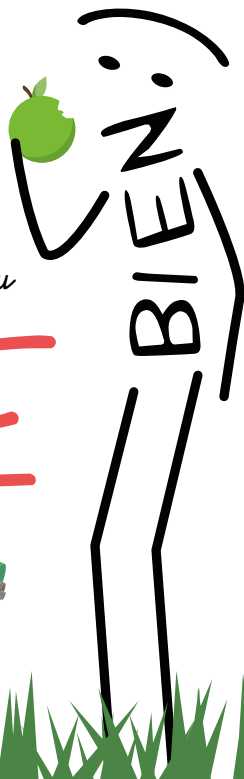
Journée

de la

SANTÉ

et du

BIEN-ÊTRE



\* rue Champlain, quartier Gambetta

**DES PROFESSIONNELS & DES ASSOCIATIONS À VOTRE ÉCOUTE !**

ACCÈS AUX DROITS / ATELIERS / ACTIVITÉS PHYSIQUES / DÉPISTAGES  
PRÉVENTIONS / ANIMATIONS DIVERSES / INITIATIONS ...

**GRATUIT**

Pour plus de renseignements :  
Centre Communal d'Action Sociale (CCAS)  
ccas@ville-rochefort.fr / 05 46 82 35 00

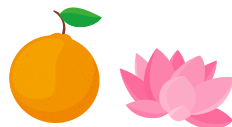
La Boussole



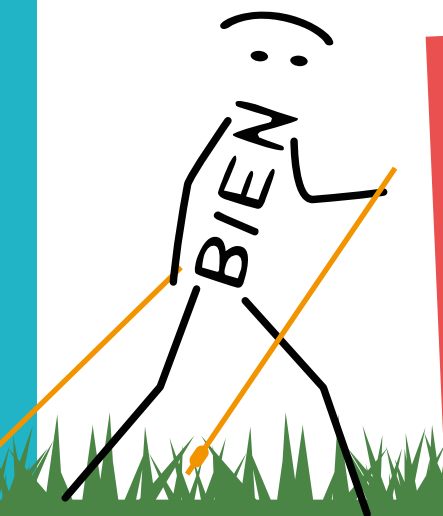
**CCAS**  
CENTRE COMMUNAL D'ACTION SOCIALE

**Rochefort**

# PROGRAMME DE LA JOURNÉE



<b>9h30</b>	Pot d'accueil autour d'un smoothie maison
<b>10h - 10h30</b>	Atelier « Savoir accompagner à la marche un non-voquant » Association Clairvoyants
<b>10h - 11h</b>	Atelier « Marche » - Steve MEMON / AAPIQ
<b>10h30 - 11h30</b>	Atelier « Petit déjeuner » - Acredia Atlantique Diabète
<b>10h30 - 11h</b>	Initiation « Qi gong » - Valéry TÉTARD
<b>10h30 - 12h</b>	Déambulation de la chorale et des musiciens de « Écume des mers »
<b>11h - 11h30</b>	Animation autour des « Éco gestes » - Fabien DAVID / CARO
.....	
<b>14h - 14h30</b>	Animation autour des « Éco gestes »
<b>14h30 - 15h</b>	Initiation « Sophrologie » - Valéry TÉTARD
<b>15h - 15h30</b>	Atelier « Savoir accompagner à la marche un non-voquant » Association Clairvoyants
<b>15h - 16h</b>	Activité physique douce « Renforcement musculaire » Steve MEMON / AAPIQ



## ET AUSSI, TOUT AU LONG DE LA JOURNÉE :

- Despistages visuel, diabète
- Initiation aux premiers secours
- Découverte du Shiatsu, réflexologie
- Bilan de forme
- Conseils en socio-esthétique, en nutrition
- Café tricot

### Autres stands :

Cegidd, Addictions, Vie Libre, Aides, CPAM, IREPS, AFD 17, Maison Associative de la Santé, Ligue contre le cancer.