

# La Semaine Bleue à Plougasnou

## La Commune s'engage pour ses aînés

### Qu'est-ce que la Semaine Bleue?

La Semaine Bleue est une occasion de plus de militer et de s'investir sur les sujets liés à l'âge et au vieillissement. La Commission Santé, Personnes âgées, Solidarité de la Mairie de Plougasnou et le Centre communal d'action sociale (CCAS) vous proposent de participer à plusieurs ateliers gratuits et ouverts à tous du 6 octobre et le 10 octobre.

### Parcours du Coeur

**Dimanche 6 octobre de 9h30 à 17h à la salle omnisports**, venez apprendre les gestes qui sauvent. Des bénévoles de Global Heart Watch vous forment tout au long de la journée : 2 ateliers le matin à 9h45 et 11h00 ; puis 2 ateliers l'après-midi à 14h00 et 15h15.

De plus, afin de prévenir les maladies cardiovasculaires, venez découvrir le ping-pong, le Qi Gong, le yoga ou encore vous informer sur la diététique.

Une journée placée sous le signe de la convivialité où vous pourrez profiter de la représentation de Slow Mov et participer à un atelier musical.

### Atelier de sensibilisation à la cybersécurité et de prévention du démarchage abusif

**Lundi 7 octobre de 10h à 11h30 dans la grande salle municipale** l'Adjudant Chef MEHEUX, référent Sécurité de la Cellule de Prévention Technique de la Malveillance du Groupement départemental de la Gendarmerie vous informera sur les bons réflexes à adopter pour limiter le risque de piratage de votre boîte mail. Il vous apprendra à identifier un SMS frauduleux destiné à récupérer vos données bancaires ou encore vous sensibilisera au démarchage abusif.

### Présentation Fondation France Alzheimer

**Mercredi 9 octobre 2024 de 14h30 à 17h dans la petite salle municipale**, venez vous informer sur la maladie d'Alzheimer et découvrir les signes évocateurs. L'équipe de la Fondation se propose également de vous faire connaître ses missions et de vous informer sur les dispositifs d'aide sur le Pays de Morlaix. Ce sera également l'occasion pour d'échanger et de recueillir vos besoins pour planifier des actions ciblées sur la commune.

### Atelier de prévention à la sécurité routière

**Jedi 10 octobre de 9h30 à 11h30 dans la grande salle municipale**, Isabelle Guilbault, animatrice de la commune, et Dominique Le Meur, professeur de conduite à Plougasnou, proposent une 2ème édition de l'atelier. Au programme : rappel du code de la route, sensibilisation sur la circulation des piétons et des vélos, étude de cas sur des zones de la commune.

## Les dates à retenir

**Parcours du Cœur :**  
Dimanche 6 octobre de 9h30 à 17h à la salle omnisports

**Sensibilisation au démarchage abusif:** Lundi 7 octobre de 10h à 11h30 dans la grande salle municipale

**Rencontre France Alzheimer:**

Mercredi 9 octobre de 14h30 à 17h dans la petite salle municipale

**Atelier Sécurité routière :** Jeudi 10 octobre de 9h30 à 11h30 dans la grande salle municipale

