



## TOUS ACTEURS DU QUOTIDIEN

Du 3 au 9 octobre, à l'occasion de la Semaine Bleue, les résidences Domitys vous proposent un **programme riche d'événements** mettant à l'honneur la place des seniors dans la société : **conférences, ateliers, expositions...**



### REJOIGNEZ-NOUS EN RÉSIDENCE SERVICES SENIORS DOMITYS DU 3 AU 9 OCTOBRE

Retrouvez le programme complet de la semaine au verso

*Accueil des visiteurs selon les conditions sanitaires en vigueur. Port du masque recommandé.*



RESIDENCE «LES HOUBLONS»  
22 RUE DE BOHARS  
29200 BREST

— 02.21.10.11.00 ou [domitys.fr](http://domitys.fr) —

Ouverte 7j/7 de 8h à 20h



**DOMITYS**  
vivre l'esprit libre

# LE PROGRAMME DE LA SEMAINE BLEUE

Votre résidence services seniors Domitys vous propose :

## LUNDI 3 OCTOBRE

10h30 : Marche bleue : randonnée de 3 km dans le bois de la Brasserie

## MARDI 4 OCTOBRE

14h-16h : Ateliers bien-être : Plusieurs ateliers seront proposés  
avec le centre les Alizés :

**Atelier Pressothérapie**

La pressothérapie est une technique de drainage, qui permet d'améliorer la circulation sanguine et lymphatique.

**Atelier détente et massage avec la mise en place d'un fauteuil Kin Relax**  
Apaiser, relaxer ou bien encore redynamiser sont les qualités premières du  
fauteuil KIN RELAX.

**Atelier, soins multisensoriels**

**Atelier lingerie adapté aux personnes âgées**

## MERCREDI 5 OCTOBRE

**Découverte de la gym :**

9h : gym tonique

10h : gym douce

11h : gym douce

## JEUDI 6 OCTOBRE

10h : Séance intergénérationnelle :

Lecture et chants auprès d'enfants âgés de 3 mois à 3 ans

## VENDREDI 7 OCTOBRE

14h30 : Conférence naturopathie/sophrologie :

« Prenez le pouvoir sur votre santé » une thématique large autour des  
méthodes naturelles pour prévenir les dégénérescences liées à l'âge

**REJOIGNEZ-NOUS EN RÉSIDENCE**

- ENTRÉE GRATUITE -  
- RÉSERVATION OBLIGATOIRE -

RESIDENCE «LES HOUBLONS»  
22 RUE DE BOHARS  
29200 BREST

— 02.21.10.11.00 ou [domitys.fr](http://domitys.fr) —

Ouverte 7j/7 de 8h à 20h



**DOMITYS**  
vivre l'esprit libre