

La semaine bleue en pays Dignois

du 2 au 9 octobre 2016, je participe !

DIMANCHE 2 OCTOBRE

- LA MARCHÉ BLEUE MARCHÉ NORDIQUE EN GROUPE
4 DEPARTS : 9H30 ou 11H OU 14H ou 15H30
Palais des Congrès, 1 Place de la République à Digne.
Sur inscription au plus tard le 28/09
par mail sabine.auzet@laligue-alpesdusud.org
ou par tél au 04 92 30 91 10, au 06 98 19 12 86

LUNDI 3 OCTOBRE

- CONFERENCE SENIORS AU VOLANT : 9H30
- ALLOCUTIONS OFFICIELLES : 11H30
Salle de réception du Conseil Départemental, 13 rue Dr Romieux à Digne
- DE L'IMPORTANCE DE L'ACTIVITE PHYSIQUE POUR LE « BIEN VIEILLIR » : 13H30
Ligue de l'enseignement, 9 Chemin des Alpilles à Digne.
- DECOUVERTE ACTIVITES PHYSIQUES : 14H30/16H
Digne seniors + à Digne. Sur inscription au 06 99 19 82 68
- RECHERCHE DE BENEVOLES : 14H/16H
UDAF : 39, Bd V. Hugo à Digne. Sur inscription : Alexandra Montoya au 04.92.30.58.54

MARDI 4 OCTOBRE

- CONFERENCE SOMMEIL : 9H30
- FORUM RENDEZ-VOUS DES DROITS : 9H30
- THEATRE-FORUM « UN PARFUM DE BARBE A PAPA » : 14H30.
Salle René Char, 45 Av du 8 mai 1945 à Digne.

MERCREDI 5 OCTOBRE

- CAFE DES AIDANTS : 10H à Digne.
Sur inscription au 06 37 68 30 45
- COMMUNIQUER VIA INTERNET : 9H/12H et 14H/17H à Digne. Sur inscription au 04 92 36 07 08

JEUDI 6 OCTOBRE

- CONFERENCE « BIEN VIEILLIR » : 10H
- CONFERENCE MEMOIRE : 14H
Salle de l'Ermitage, 26 Rue Alphonse Richard à Digne.
- VISITE GUIDEE D'UN HABITAT ADAPTE : 14H30/17H à Digne centre. Sur inscription au 04 92 71 02 34 avant le mardi 4 octobre.

VENDREDI 7 OCTOBRE

- THEATRE-FORUM « LE BON USAGE DU MEDICAMENT » : 9H
- ATELIERS SECURITE ROUTIERE : 13H30
- DEPISTAGES SANTE SENIORS : 14H/18H
Salle des fêtes, Pôle multi activités Raymond Moutet d'Aiglun.

SAMEDI 8 OCTOBRE

- MARCHÉ NORDIQUE : 9H30 - Sur inscription au 06 58 05 00 34
- ATELIER YOGA : 10H30 et 11H30 à Digne.
Sur inscription au 06 86 04 41 74 ou 04 92 35 47 18

DIMANCHE 9 OCTOBRE

- JOURNEE SPORT, BIEN-ETRE ET SANTE proposée par la fédération ADMR avec l'UFOLEP et la Mutualité Française.
- SPORTDATING, SOPHROLOGIE ET AVIRON EN CONTINU : 9H/16H. Sur inscriptions à communication@fede04.admr.org ou au 04.92.34.07.75.
- 1^{ER} CRITERIUM DE MARCHÉ NORDIQUE : 9H30 ou 11H30.
Sur inscription auprès de sabine.auzet@laligue-alpesdusud.org ou au 04 92 30 91 10 ou au 06 98 19 12 86 au plus tard le 06/10.

TOUS LES JOURS : GYMNASTIQUE ADAPTEE

- LUNDI 3 : 14H et 18H - MARDI 4 : 9H et 18H30 - MERCREDI 5 : 9H et 12H30 - JEUDI 6 : 9H et 18H30 - VENDREDI 7 OCTOBRE : 9H et 12H30 : Gym volontaire dignoise - salle de sport de la piscine des eaux chaudes à Digne. Sur inscription au 06 58 05 00 34 du 26/09/2016 au 30/09/2016.

Programme complet sur
Vplan.com/BLEUEDIGNE



La semaine nationale des retraités est organisée avec le soutien de la CNSA dans le cadre de la conférence des financeurs des Alpes de Haute-Provence.