

STAGE D'ADAPTATION A LA RETRAITE

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI
	Petit-déjeuner : 7h00/7h30	Petit-déjeuner : 7h30/8h30	Petit-déjeuner : 7h30/8h30	Petit-déjeuner : 7h30/8h30	Petit-déjeuner : 7h30/8h30
si arrivée en gare entre 11h et 11h 30 Transfert en autocar de Bordeaux à Gradignan	7h45/9h15 <i>Réveil musculaire et découverte du site</i>	VISITE D'UN LIEU PITTORESQUE <i>la Citadelle de Blaye, Saint Emilion etc...</i>	8h30/9h30 <i>petite randonnée/vélo</i>	8h30/9h30 <i>petite randonnée/vélo</i>	9H00 ÉVALUATION
	9h45 REGARD SUR L'AGE <i>Images du vieillissement</i> <i>Ses répercussions sur l'image de soi et l'ensemble de sa vie</i>		9h45 FAIRE VIVRE SA MÉMOIRE <i>un nouveau regard sur une fonction dynamique qui évolue et se transforme au fil des âges</i>	9h45 EXISTER AUTREMENT S'AFFIRMER AUTREMENT <i>Échanges sur ses talents de vie comme expression de sa nouvelle identité</i>	
12h30 pot de bienvenue	12h30 DÉJEUNER	DÉJEUNER SUR PLACE	12h30 DÉJEUNER	12h30 DÉJEUNER	12h30 DÉJEUNER
13h00 DÉJEUNER	14h30 BIEN VIEILLIR ? <i>Affectivement, relationnellement (face à la sexualité, à la mort) Projection du film/débat "INNOCENCE"</i>	VISITE suite...	14h30 CULTIVER SON BIEN ÊTRE PAR SON ALIMENTATION <i>Entretien avec une diététicienne</i>	14h30 "Quand on sait d'où on vient, on avance plus facilement"	14 h 00 - Départ de Gradignan Transfert en autocar de Gradignan à la gare Saint Jean pour les retours groupés
14h30 Présentation du stage et des participants <i>les attentes le programme l'organisation</i>	18h30 Départ pour Bordeaux		17h30 Activités "détente-loisirs" Tai chi, gym douce etc..., à voir selon vos demandes	Synthèse de la semaine 19h00 Départ pour Bordeaux	
18h00 <i>Présentation des activités de loisirs et santé</i>		20h00 DÎNER		Soirée de clôture	
Soirée libre	Dîner dans Bordeaux/Visite guidée	Soirée libre	Soirée libre		
NB: Des travaux de groupes viendront ponctuer les principaux thèmes programmés					<i>Pauses : de 11h 00 à 11h 15 de 16h 00 à 16h 15</i>