



Saint-Gély-du-Fesc

La vie côté bien-être !

LA SEMAINE BLEUE

www.semaine-bleue.org



Samedi 1^{er} octobre à 15h

Animation musicale | Trio DiKa & Co

Inscriptions en mairie

Salle culturelle Espace Georges Brassens

Mercredi 5 octobre à 14h30

Après-midi intergénérationnelle

Ouvert à tous les Saint-Gillois,
jeunes et moins jeunes

Salle polyvalente Espace Georges Brassens

Mardi 11 octobre à 17h

Conférence | « *Voyager en tout sérénité* »

Salle culturelle Espace Georges Brassens

SARRAZIN

ANIMATION MUSICALE :

Rendez-vous autour des standards de la chanson française et internationale pour une après-midi haute en couleurs, animée par le groupe DiKa & Co qui vous donnera l'envie irrésistible de fredonner.

APRÈS-MIDI INTERGÉNÉRATIONNELLE :

Jeux de sociétés, initiations sportives, discussions, ... Un instant placé sous les signes du partage et de la convivialité pour, peut-être, voir des liens se créer.

CONFÉRENCE :

Voyager en toute sérénité

Plusieurs constats confirment aujourd'hui l'intérêt que portent les « majors » aux voyages. Une meilleure disponibilité de la génération du baby-boom, l'organisation de voyages de plus en plus faciles, des coûts relativement accessibles, incitent forcément au départ.

Dans un contexte de l'omniprésence de la mondialisation, de la diffusion de multiples reportages par les médias, d'offres promotionnelles alléchantes, la curiosité est exacerbée.

Sans les craindre de principe, il ne faut pas minimiser, ni occulter les contraintes et les limites des voyages pour nos organismes. Certes équilibrés et en bonne santé, mais au prix de moyens que nous offrent notre système sanitaire, globalement de qualité.

Mais ailleurs il peut être très différent ...

Pour beaucoup, les traitements médicamenteux de fond, les préventions, toutes ces « béquilles » qui permettent de garder cet équilibre de Bonne Santé, doivent être assurées d'autant plus que les indéniables contraintes du voyage, fatigue, alimentation et repos réduits, sont des aspects souvent masqués par les plaisirs éprouvés.

Aussi quelques conseils et préventions ne sont pas inutiles à considérer.

**par le Professeur Jean-Claude ARTUS
Ancien Chef de Service Médecine Nucléaire
Professeur Emérite de l'Université de Montpellier**

