

La semaine bleue est organisée par le CCAS de La Mézière.

Retrouvez le programme sur lameziere.com.

Pour plus d'informations et inscriptions:

CCAS de La Mézière

Lucie LERAY 07 61 04 15 69 / 02 99 23 50 31

coordinatrice.helena@lameziere.fr



À vos agendas !

Café-Seniors

Rencontres mensuelles animées par Angèle MOREAU, psychologue, pour exprimer vos ressentis sur des thèmes divers et variés.

Une consommation est offerte !

Les lundis 18 septembre, 2 et 16 octobre, 20 novembre et 18 décembre 2023.

15 janvier, 19 février et 18 mars 2024.

De 14h00 à 15h30 au Bar l'Excuse.

Ateliers Sommeil

Mieux comprendre les mécanismes du sommeil pour mieux dormir et garder un sommeil récupérateur avec l'association Brain-Up.

Les mardis 10 et 17 octobre, 7, 14, 21 et 28 novembre 2023.

De 10h00 à 12h00 à La Mairie.

Clichés d'Histoires

Parcours photographique, sonore et littéraire, l'exposition **Clichés d'Histoires**, réalisée par l'Atelier Déclic, propose de partager une œuvre valorisante autour de l'image, de la parole et de la mémoire des aînés de La Mézière.

Du 2 au 27 octobre 2023

à La Maison HELENA

Les lundis 2, 9 et 23 de 10h00 à 12h00

Les mardis 10, 17 et 24 de 14h30 à 16h30.

Les jeudis 5, 12, 19 et 26 de 10h00 à 12h00 et de 14h30 à 16h30.

Les vendredis 13, 20 et 27 de 10h00 à 12h00.

Merci d'appeler avant votre venue au 07 61 04 15 69 / 02 99 23 50 31.

Nous remercions l'ensemble de nos partenaires, prestataires et bénévoles !



Semaine Nationale
pour les seniors
**du 23 septembre
au 9 octobre 2023**

Vieillir ensemble



une chance à cultiver !



10 ème édition communale



PROGRAMME



Samedi 23 septembre

12h00/ Repas des seniors

Ce temps de convivialité et d'animations s'adresse à vous, qui avez plus de 75 ans. Vous avez été destinataire d'un courrier d'invitation. Vous avez le choix entre le repas festif au tarif de 5€ ou le colis gourmand distribué en décembre.

Salle Cassiopée - 5€ - 150 personnes



Lundi 2 octobre

14h00/ Café-seniors

Dans un cadre convivial, vous êtes invités à partager, avec une psychologue, un temps collectif en prenant un café ou une boisson. Ces temps d'échanges mensuels vous permettent de partager des expériences et des moments de vie dans un climat bienveillant. Cf. "À vos agendas!"



Animé par Angèle MOREAU.

En partenariat avec le CLIC Ille et Illet.
Bar l'Excuse - Gratuit - 10 personnes

Mardi 3 octobre

14h00/ Conférence: "Prendre soin de son sommeil au quotidien"

"Je n'ai pas fermé l'œil de la nuit", "Je m'endors devant la télévision et

pourtant le sommeil ne vient plus après". Autant de situations qui interpellent et parfois inquiètent sur la qualité de son sommeil et sur ces capacités de récupération. Venez participer à cette conférence autour des rythmes de vie pour mieux comprendre les mécanismes du sommeil, les effets de l'âge et les signes avérés d'un mauvais sommeil. A l'issue de cette conférence, inscrivez-vous aux 6 séances thématiques qui auront lieu chaque semaine, animées par une psychologue et une sophrologue. Cf. "À vos agendas!" au recto.

Animée par l'Association BRAIN-UP.

En partenariat avec le CLIC Ille et Illet.
À La Mairie - Gratuit - 100 personnes



Jeudi 5 octobre

10h00 à 12h00/ L'Espace de Vie Sociale: un lieu pour tous !

Vous avez du temps libre et vous souhaitez l'occuper à votre manière ? Venez nous rencontrer à l'Espace de Vie Sociale pour une pause gourmande. Ce sera l'occasion de rencontrer Axelle GUILLOIS, animatrice socioculturelle, en formation à l'association Accueil & Loisirs, qui sera à l'écoute de vos envies, de vos centres

d'intérêts et de ce que vous souhaiteriez faire (sorties, activités, ateliers, etc).

Animée par Axelle GUILLOIS.

En partenariat avec Accueil & Loisirs.

Espace de Vie Sociale, 2 place de l'Eglise,
La Mézière - Gratuit -



Vendredi 6 octobre

10h30 et 14h00/ Balade contée de l'exposition Clichés d'Histoires

Animation à destination des élèves de l'école Saint-Martin et Pierre Jakez Hélias, avec les seniors, pour partager les souvenirs d'école, les loisirs, les habitudes d'autrefois.

La transmission de la mémoire aux jeunes macériens se déroulera autour de la visite pédagogique de l'exposition photographique, sonore et littéraire Clichés d'Histoires. Chers aînés, venez partager vos souvenirs !

Animée par Romain GAULIER et Dimitri ROUMAGNE de l'Atelier Déclic.



En partenariat avec le CLIC Ille et Illet.

Maison HELENA
Gratuit



Dimanche 8 octobre

09h00/ Sortie les JARDINS de BROCÉLIANDE



Aux portes de la forêt de Brocéliande, avec un guide, venez explorer 24 hectares de verdure. Pieds nus, les yeux masqués, la tête dans les nuages, gambadez, partagez fous rires et découvertes. Pour une meilleure expérience des parcours sensoriels, prévoyez des serviettes pour que chacun puisse s'essuyer les pieds après le parcours "Réveille tes pieds" qui se découvre pieds nus.

Nous terminerons la journée autour d'une pause gourmande tous ensemble.

Départ du parking de La Mairie à 9h00 avec votre pique-nique - 5 € adulte et enfant - 59 personnes accessible PMR -



Lundi 9 octobre

14h00/ Séance cinéma

Venez rire ensemble, en regardant une comédie récente française, en lien avec le thème de la semaine bleue. Puis profitez d'une visite guidée de la Médiathèque "Les Mots Passants".

Médiathèque
"Les Mots
Passants"

Gratuit - 30 personnes

