

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 !

Voir le planning joint

Café-seniors

Avec Angèle MOREAU, psychologue, venez partager un temps collectif et convivial autour d'une boisson et vous exprimez sur vos ressentis, sur des thèmes divers et variés.

**Les lundis de 14h00 à 15h30
au Bar l'Excuse.**

Ateliers: Bien vivre sa retraite

Entraîner sa mémoire utilement, prendre soin de soi par l'alimentation, préserver son sommeil, mobiliser et tonifier son corps, s'épanouir dans ses relations sociales et familiales...

Conçue de manière ludique et pragmatique, chaque séance est l'occasion de discuter en groupe et d'être conseillé par des professionnels de santé.

Les mardis de 14h00 à 16h00 à La Mairie.

Ateliers: Le plaisir de manger

Venez découvrir les conseils et les astuces d'une alimentation saine et adaptée à vos besoins. Animé par une professionnelle en diététique, c'est avant tout un moment convivial, mais aussi l'occasion de faire le point sur des questions d'actualité comme le coup de fatigue, les nouvelles étiquettes, les modes alimentaires...

Les mardis de 14h00 à 16h00 à La Mairie.

Ateliers: L'amour à tout âge

Vous aurez l'occasion d'exprimer, d'écouter et de partager vos attentes et aspirations mais également de vous initier à la sophrologie, pour prendre soin de vous-même. Connaître ses capacités, ses limites, respecter les souhaits de l'autre favorisent un plein épanouissement mutuel.

Les mardis de 14h00 à 16h00 à La Mairie.

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



La
Semaine
Bleue
À tout âge, ensemble !

Semaine Nationale
des retraités et
personnes âgées
du 21 septembre
au 15 octobre 2024



**Bouger
ensemble...**

**pour entretenir
la flamme !**



11^{ème} édition communale

PROGRAMME



Ces temps d'échanges mensuels vous permettent de partager des expériences et des moments de vie dans un climat bienveillant.



Samedi 21 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



Jeudi 26 septembre

10h00 à 12h00/ Arts Plastiques: création d'un Arbre de Vie

Dans un cadre convivial, vous êtes invités à partager, un temps collectif artistique. Réalisez votre Arbre de Vie coloré à base de traits, de feuillages en papier coloré, agrémentés de pastilles aux couleurs acidulées...sur feuille épaisse format raisin.

Laissez votre imagination agir !



*Animé par Chloé GIRARD
Intervenante arts plastiques
Maison HELENA / Gratuit / 10 personnes*

Lundi 30 sept et 14 oct

14h00 à 15h30/ Café-seniors

Dans un cadre convivial, vous êtes invités à vous exprimer, et à partager avec une psychologue, un temps collectif en prenant un café ou une boisson.

*Animé par Angèle MOREAU
En partenariat avec le CLIC Ille et Illet
Bar l'Excuse / Gratuit / 10 personnes*

Mardi 1er octobre

14h30 à 16h30/ Escape Game du "Bien vieillir"

Jeu d'intrigue pour trouver les clés du bien vieillir. Par équipe, menez l'enquête et mettez à profit votre sens de la réflexion et de la logique pour venir à bout de tous les indices et retrouver les clés du bien vieillir ! Venez seul ou en équipe. Les gagnants recevront un lot !

À l'issue de ce jeu, inscrivez-vous aux 6 séances autour du thème "Bien vivre sa retraite".

*Animé par Dyna'meet
En partenariat avec le CLIC Ille et Illet.
Salle Cassiopée / Gratuit / 85 personnes*

Jeudi 3 octobre

10h00 à 12h00/ Arts Plastiques: Danse aux 1000 couleurs

Dans un cadre convivial, vous êtes invités à partager, un temps collectif artistique. Peinture acrylique et crayons de peinture sur des feuilles cartonnées colorées. Thème de la danse, du mouvement, en s'appuyant (ou pas) sur des supports visuels.

Formes faciles, agréables à assembler et à personnaliser comme bon vous semble !



*Animé par Chloé GIRARD
Intervenante arts plastiques
Maison HELENA / Gratuit / 10 personnes*

Lundi 7 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*



Mardi 8 octobre

14h00 à 16h00/ Prendre soin de sa santé: l'alimentation saine

Venez participer à la 1ère séance du thème "Bien vivre sa retraite" consacrée à l'alimentation, l'activité physique et la prévention du capital osseux. Animée par des professionnels de santé, adoptez les bons réflexes pour une alimentation saine et diversifiée et restez en forme et garder le moral !

*Animé par Brain'UP
En partenariat avec le CLIC Ille et Illet.
Mairie / Gratuit / 15 personnes*

Jeudi 10 octobre

10h00 à 12h00/ Arts Plastiques: création d'un Mobile dansant

Créez votre mobile aérien, dansant au gré des mouvements d'air, aux couleurs chatoyantes et parfois brillantes. Réalisation à partir de papiers colorés cartonnés, perles, fil de nylon, pompons, et autres éléments de votre choix, le tout suspendu à de fines courbes en métal.....Magique !



*Animé par Chloé GIRARD
Intervenante arts plastiques
Maison HELENA / Gratuit / 10 personnes*

Dimanche 13 octobre

07h45/ Sortie dans le Golfe du Morbihan et escale sur l'Île aux Moines



VEDETTES du Golfe

Embarquez à 10h15 depuis la gare maritime de Vannes, pour une croisière commentée inoubliable du Golfe du Morbihan. De 12h00 à 16h00, profitez en autonomie de l'escale sur l'Île aux Moines et découvrez la beauté naturelle de cette région. Venez vivre cette aventure en mer avec votre pique-nique, votre gourde, sans oublier la crème solaire, le chapeau et la serviette pour se tremper les pieds pour les plus courageux !

*Départ: parking de La Mairie à 07h45.
59 personnes / Retour prévu 18h30
Tarif enfant - adulte: entre 5€ et 20€ en fonction du Quotient Familial et/ou du Revenu Fiscal de Référence. 30€ pour les hors commune enfants et adultes.*

*Renseignements et inscriptions auprès de Nathalie MAUGEON du CCAS:
02 99 69 38 43 / 07 64 77 35 67*

Mardi 15 octobre

14h00 à 16h00/ Prendre soin de sa santé: le sommeil

Venez participer à la 2ème séance du thème "Bien vivre sa retraite" consacrée au sommeil: mieux comprendre pour mieux le gérer.

Animée par des professionnels de la santé, apprenez à adopter les bonnes habitudes pour des nuits plus sereines !

*Animé par Brain'UP
En partenariat avec le CLIC Ille et Illet.
Mairie / Gratuit / 15 personnes*