

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

Retrouvez le programme sur [lameziere.com](http://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](mailto:coordinatrice.helena@lameziere.fr)

Pour la sortie bateau dans la Baie du Corsaire:

**Nathalie MAUGEON 07 64 77 35 67 / 02 99 69 38 43**



## À vos agendas !

### Café-seniors

Avec Angèle SIMONNEAU, psychologue, venez partager un temps collectif et convivial autour d'une boisson et vous exprimez sur vos ressentis, sur des thèmes divers et variés.  
Gratuit - 10 places

Les lundis 2025 de 14h à 15h30  
au Bar l'Excuse.

8 septembre  
20 octobre  
17 novembre  
15 décembre

### Ateliers d'Activité Physique Adaptée Seniors

Kiné Ouest Prévention en partenariat avec le CCAS de La Mézière et le CLIC de l'Ille et de l'Illet, offre un programme de 12 séances conçu pour renforcer votre forme, améliorer votre équilibre et préserver votre autonomie.  
Inscriptions sur place à l'issue de la conférence du mardi 7 octobre 2025  
Gratuit - 15 places

Les mardis de 14h30 à 15h30  
salle des Cérémonies de La Mairie

4, 18, 25 novembre 2025  
9, 16, décembre 2025  
6, 13, 20, 27 janvier 2026  
3, 10 février 2026

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



Ensemble, les caisses  
de retraite s'engagent



La  
**Semaine  
Bleue**

À tout âge, ensemble !

**Semaine Nationale  
des retraités et  
personnes âgées**

**Du 20 septembre  
au 10 octobre 2025  
à La Mézière**



# VIEILLIR



# UNE FORCE À PARTAGER !



12ème édition communale

**Samedi 20 septembre**

**12h00/ Repas des seniors**

 Salle Cassiopée  
La Mézière



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.

-----  
*5 € pour les seniors de plus de 75 ans*  
*33 € pour les accompagnants*  
*150 places*

**Dimanche 5 octobre**

**07h45/ Sortie dans la Baie du Corsaire à Saint-Malo**

 Départ du Parking  
de La Mairie



Embarquez de Saint-Malo à 10h30 pour une croisière d'1h30 en bateau. Cette croisière est commentée par les marins pour un spectacle inoubliable : découvrez une des plus belles baies du monde ! Venez avec votre pique-nique, votre gourde, sans oublier la crème solaire, le chapeau et la serviette pour les plus courageux! Parcourez en toute autonomie la cité Intra-Muros et ses grandes plages.

-----  
*59 places*  
*Inscriptions auprès de*  
*Mme MAUGEON du CCAS:*  
*02 99 69 38 43 / 07 64 77 35 67*

*Tarif enfant - adulte: entre 10€ et 21€ en fonction du Quotient Familial et /ou du Revenu Fiscal de Référence.*  
*42€ pour les hors commune.*  
*Retour prévu 19h30*

**Mardi 7 octobre**

**14h00/ Conférence  
Activité Physique  
Adaptée**

 Salle des cérémonies  
Mairie de La Mézière



Prenez soin de votre corps et bénéficiez de l'accompagnement de professionnels spécialisés. A l'issue de la conférence Kiné Ouest Prévention, vous propose de vous inscrire à des ateliers de Gym adaptée Séniors (cf. dates au verso). Ces ateliers vous permettront d'améliorer votre mobilité, renforcer vos muscles, prévenir les chutes et maintenir une bonne posture au quotidien, le tout dans un cadre sécurisant et adapté à vos besoins.

-----  
*Gratuit / Animé par Kiné Ouest*  
*50 places pour la conférence*  
*15 places pour les ateliers de gym*



**Vendredi 10 octobre**

**14h00/ Séance Cinéma**

 Médiathèque  
Les Mots Passants



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

-----  
*Gratuit*  
*30 places*