

SEMAINE BLEUE

Semaine nationale des seniors

La semaine Bleue est organisée par la
municipalité et le CCAS

Retrouvez le programme sur lameziere.com

Pour plus d'informations et inscriptions :
CCAS de la Mézière au 02 99 69 38 43

SEMAINE BLEUE

Semaine nationale des seniors
Du 4 au 14 octobre 2019



REMERCIEMENTS aux partenaires,
prestataires et bénévoles :
la CCVI-A, le CLIC Ile & Illet, le Poète ferrail-
leur, le Club du Sourire, Nature et Loisirs



Val d'ille
Aubigné



"Pour une société respectueuse de la planète.
Ensemble agissons"

PROGRAMME

SEMAINE BLEUE

Semaine nationale des seniors
du 4 au 14 octobre

Vendredi 4 octobre

Conférence « Respire et marche »

La marche participe à un bon état de santé. Cette activité contribue notamment à prévenir les risques de diverses pathologies. Conférence et ateliers animés par Séverine MOUSSAULT, sophrologue.

Conférence salle du Conseil de 14h à 16h - Gratuit.

Des ateliers seront proposés le mercredi de 9h à 10h du 16 octobre 2019 au 15 janvier 2020.

Sur inscription après la conférence.

Dimanche 6 octobre

Sortie intergénérationnelle à Lizio

Le déjeuner pique-nique à Josselin sera suivi de la découverte de l'univers magique et plein d'émotions du poète ferrailleur. Robert Coudray joue avec les objets de récup' et la nature en faisant vivre des sculptures animées, automates, fontaines musicales...

Départ en bus parking Mairie 10h - retour 18h - Prévoir pique-nique - sur inscription.
Tarifs : Adulte 6 € - Enfant 5 € - Tarif préférentiel pour les familles pouvant prétendre aux aides facultatives du CCAS.

Lundi 7 octobre

Visite des lagunes de La Mézière

Organisée par le syndicat du Bassin de la Flume et la CCVIA. Petit exposé sur les ruisseaux au pont de Biardel, suivi d'une balade aux lagunes (2 km A/R). Goûter à la salle Pégase.

RDV à 14h aux étangs de l'espace nature à La Mézière - Sur inscription - Gratuit.

Mercredi 9 octobre

Ateliers intergénérationnels « cuisine »

Premier atelier : 10h - 12h, recette salée.
Deuxième atelier : 14h - 16h, recette sucrée.
Chaque atelier sera organisé sur la base de 4 binômes (1 senior + 1 enfant).

Au Foyer Soleil - sur inscription - Gratuit.



Jeudi 10 octobre

Sortie au marché bio de Hédé-Bazouges

Un covoiturage est organisé pour se rendre au marché bio situé au niveau du local du Mille-club d'Hédé-Bazouges.

RDV parking du Foyer Soleil à 16h30 - Sur inscription - Gratuit.

Lundi 14 octobre

Projection du film « Petit Paysan » de Hubert Charuel

Venez découvrir le film aux 3 césars, sorti en 2017. Ce film est une émouvante évocation du drame des agriculteurs confrontés à une crise sanitaire. La projection sera suivie d'un débat animé par « Nature et Loisirs ». Un pot de l'amitié sera proposé pour clôturer la semaine bleue.

14h à la médiathèque - Gratuit.

