

LE TEMPS FORT de la semaine Mercredi 6 octobre À LA HALLE DE BÉRÉ

14h **Découverte du snoezelen**
(stimulation multisensorielle contrôlée)



4 séances de 15 à 20 minutes. Approche visant le bien-être physique et psychologique, un éveil corporel et des sens. Animation proposée par l'IME.

Tout public - Gratuit - Réservation obligatoire

15h30 **Découverte des outils de communication utilisés sur l'Institut médico-éducatif**

Présentation des différents outils de communication utilisés par l'IME afin de faciliter les jeunes à faire des demandes, exprimer une opinion ou séquencer une action. Animation proposée par l'IME.

Tout public - Gratuit - Entrée libre

16h **Goûter philo**

Atelier philosophique intergénérationnel pour les parents ou grands-parents et leur(s) enfant(s) ou petit(s) enfant(s). Et si vous découvriez un atelier philo avec votre enfant / petit enfant ? L'atelier philo permet de développer l'esprit critique, l'écoute, le partage et le respect. Animation proposée par le Centre Socio-Culturel intercommunal.

Tout public - Gratuit - Réservation conseillée

16h **Atelier "Le Bénévolat: Pourquoi pas moi?"**

La retraite tant attendue est enfin là ! Vous avez organisé votre emploi du temps, calé la garde des petits-enfants, établi le programme des vacances, vous vous êtes inscrit au club de sport ou de lecture mais... tous cela vous laisse encore pas mal de temps libre... Pour faire quoi ? Et pourquoi ne pas aider les autres et se faire plaisir en devenant bénévole ? Animation proposée par le centre socio-culturel.

Tout public - Gratuit - Réservation obligatoire - Réservé aux personnes en retraite ou à 18 mois de leur départ en retraite

TOUT AU LONG DE L'APRÈS-MIDI :

● **Création de fleurs bleues**

Atelier création de fleurs bleues en crépon qui seront ensuite offertes aux personnes âgées présentes sur le temps fort (fleur accompagnée d'un message). Animation proposée par le CAP SAPER et BAC PRO SAPAT de l'école Saint-Joseph.

Tout public - Gratuit - Entrée libre

● **Faire ses produits de beauté**



Atelier : faire soi-même des produits de beauté courants à partir de restes trouvés dans les placards de la cuisine. Découvrez des solutions naturelles et peu coûteuses pour prendre soin de soi au quotidien. Atelier proposé par le SICTOM de la Communauté de Communes Châteaubriant-Derval.

Tout public - Gratuit - Entrée libre

● **Création d'un compte sur "Du Local à ma Table"**



Aide à la création d'un compte sur la plateforme "Du local à ma table". Présentation de la plateforme et aide pour passer sa commande. Apporter son téléphone / sa tablette. Animation proposée par le service Développement Territorial de la communauté de communes.

Tout public - Gratuit - Entrée libre

● **Boîte à don / grainothèque / boîte à lire (échanges)**

Espace collaboratif d'échange d'objets proposé par le service Environnement de la communauté de communes.

Tout public - Gratuit - Entrée libre

● **Lecture publique**

Table thématique (ouvrages, autres autour du bien-être) et présentation des ressources numériques Initiation "découverte de la tablette". Animation proposée par le réseau de lecture publique de la communauté de communes.

Tout public - Gratuit - Entrée libre

● **Intermède musical (piano)**



Animation proposée par le conservatoire de la Communauté de Communes Châteaubriant-Derval.

Tout public - Gratuit - Entrée libre

● **Le Bénévolat**

Stand sur le bénévolat proposé par France Bénévolat.

Tout public - Gratuit - Entrée libre

● **Démonstration de vélos à assistance électrique (VAE)**

Animation proposée par le service Mobilité de la Communauté de Communes Châteaubriant-Derval.

Tout public - Gratuit - Entrée libre



● **Diaporama sur la maladie d'Alzheimer**



Comment communiquer avec une personne atteinte de la maladie d'Alzheimer. Projection proposée par l'Association Alzheimer.

Tout public - Gratuit - Entrée libre

● **L'encre de nos terres**

Laisser trace des échanges réguliers sur les différents thèmes en corrélation avec les histoires de vie et de leur territoire afin de pouvoir les partager avec d'autres personnes. Proposé par la Résidence le Val d'Emilie (EHPAD)

Tout public - Gratuit - Entrée libre

● **Pôle "jeux d'hier"**

Animation proposée par le service Jeunesse et la ludothèque de la communauté de communes.

Tout public - Gratuit - Entrée libre

● **Mais également... une tombola et de nombreux stands d'informations:**

- Alzheimer
- Maison de la ruralité
- Conseil de développement
- Bibliothèque sonore
- transport solidaire
- Office Promotion Action Sanitaire et Sociale (OPASS)
- Centre Local d'Information et de Coordination (CLIC)
- Relais Accueil Proximité (RAP)
- Bénévolat

Animations sous réserve de l'évolution de la situation sanitaire

PORT DU MASQUE OBLIGATOIRE

Le pass sanitaire est exigé dans les établissements et les rassemblement où le brassage du public est le plus à risque sur le plan sanitaire.



LA SEMAINE BLEUE
Ensemble, bien dans son âge, bien dans son territoire

seniors et alors?!



**PROGRAMME
DES ANIMATIONS**

du 4 au 10 octobre 2021

**SEMAINE
NATIONALE
DES RETRAITÉS
ET PERSONNES
AGÉES**

**LA MARCHÉ
BLEUE**

Renseignements et réservations: 02 28 04 06 33

Découverte de l'aquatraining et accès à l'espace bien-être

Lundi 4 octobre
Lieu: AquaChoisel à Châteaubriant
Deux séances : 9h30 ou 10h30.
Public : dès 60 ans - Gratuit - Réservation obligatoire

Plateforme "Du Local à ma Table": visite d'un point de retrait

Lundi 4 octobre à 10h
Lieu: La Ferme du Bois du Parc Châteaubriant
Animation proposée par le service Développement Territorial de la communauté de communes.
Tout public - Gratuit - Réservation obligatoire

Espace "tisanderie" avec conteuse + espace déambulatoire

Mardi 5 octobre dès 14h
Lieu: Halle de Béré à Châteaubriant
Animation proposée par Harmonie mutuelle, l'OPASS, l'ASSIRNO, l'ORPAC, les instances gérontologiques de Moisson-la-Rivière et le CLIC.
Tout public - Gratuit - Entrée libre

Marche de 2 heures

Mardi 5 octobre à 14h
Départ: Halle de Béré à Châteaubriant
Animation proposée par Harmonie mutuelle, l'OPASS, l'ASSIRNO, l'ORPAC, les instances gérontologiques de Moisson-la-Rivière et le CLIC.
Tout public - Gratuit - Entrée libre

4 ateliers: réflexologie, gym douce, sophrologie, diététique

Mardi 5 octobre à 14h
Lieu: Halle de Béré à Châteaubriant



- **Réflexologie**: présentation et mise en pratique sur les mains
- **Gym douce**: mouvements doux, respiration et relaxation (pratique assise)
- **Sophrologie**: rappel sur l'hygiène du sommeil, l'importance de la sieste, reconcentration sur le corps et temps de pratique sur une chaise
- **Diététique**: lien entre sommeil et diététique, un jeu de vrai/faux autour des a priori et dégustation.

Animation proposée par Harmonie mutuelle, l'OPASS, l'ASSIRNO, l'ORPAC, les instances gérontologiques de Moisson-la-Rivière et le CLIC.
Tout public - Gratuit - Réservation obligatoire au 02 40 81 06 22

Marche détente (allure adaptée)

Mardi 5 octobre à 14h Départ: préau espace St-Jean à Moisson-la-Rivière



Balade de 4 km proposée par le Relais Accueil Proximité (RAP).
Tout public - Gratuit - Réservation obligatoire au 02 40 55 59 32
ou par email à rap.relais-accueil-proximite@orange.fr

Atelier posture et mouvement

Jeudi 7 octobre à 9h & 10h30
Lieu: salle Asphodèle à Grand-Auverné
Animation proposée par le RAP.
Tout public - Gratuit - Réservation obligatoire au 02 40 55 59 32
ou par email à rap.relais-accueil-proximite@orange.fr

Marche

Jeudi 7 octobre à 10h
Lieu: Saint-Aubin-des-Châteaux
Avant la marche : diaporama sur le bienfait de la marche. Deux circuits au choix 1,5 km ou 3 km. Lieu de départ : salle Castella. Animation proposée par l'OPASS.
Tout public - Gratuit - Réservation obligatoire au 02 40 81 06 22

Plateforme "Du Local à ma Table": visite d'un point de retrait

Jeudi 7 octobre à 10h
Lieu: Espace France services à Derval



Animation proposée par le service Développement Territorial de la communauté de communes.
Tout public - Gratuit - Réservation obligatoire

Visite du Conservatoire Intercommunal

Jeudi 7 octobre à 14h
Lieu: Conservatoire intercommunal à Châteaubriant
Animation proposée par le conservatoire de la Communauté de Communes Châteaubriant-Derval.
Tout public - Gratuit - Réservation obligatoire

Spectacle "La voix des souvenirs"

Jeudi 7 octobre à 14h30
Lieu: Halle de Béré à Châteaubriant
Spectacle proposé par l'ORPAC et «En mémoire d'eux».
Tout public - 5€ - Réservation obligatoire au 02 40 81 06 22

Visite du Théâtre de Verre

Vendredi 8 octobre à 10h
Lieu: Théâtre de Verre, Châteaubriant



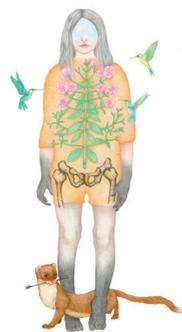
Animation proposée par le Théâtre de Verre de la Ville de Châteaubriant.
Tout public - Gratuit - Réservation obligatoire

Atelier posture et mouvement

Vendredi 8 octobre à 11h30
Lieu: salle de sport à La Chapelle-Glain
Animation proposée par le RAP.
Tout public - Gratuit - Réservation obligatoire au 02 40 55 59 32
ou par email à rap.relais-accueil-proximite@orange.fr

Visite commentée de la Galerie 29 > exposition de Delphine Vaute

Vendredi 8 octobre à 14h30
Lieu: Galerie 29 à Châteaubriant



Animation proposée par le Pôle Culture de la Communauté de Communes Châteaubriant-Derval.
Tout public - Gratuit - Réservation obligatoire

Repair café

Samedi 9 octobre à 9h30
Lieux: salle des Menhirs à Lusanger
Ne jetez plus, réparez ! Un vélo qui déraile ? un vêtement troué ? une lampe qui ne fonctionne plus ? - apportez vos petits objets défectueux et tentez de leur donner une seconde chance avec l'aide d'un bénévole réparateur. apportez un appareil électronique, un vêtement, un vélo, un outil de motoculture, une tablette, un ordinateur à réparer ou paramétrer.
Tout public - Gratuit - Entrée libre

Jeux d'aujourd'hui et d'autrefois

Samedi 9 octobre à 14h
Lieu: salle des sports à Erbray
Un après-midi pour favoriser les échanges, le partage et la transmission entre les générations. Jeux d'hier et d'aujourd'hui. Animation proposée par le CCAS Erbray, le CMJ et Génération mouvement
Tout public - Gratuit - Entrée libre

Découverte des sentiers de randonnée en réalité virtuelle

Du mardi 5 au samedi 9 octobre à 14h
Lieu: Office de Tourisme



Animation proposée par le service Tourisme de la Communauté de Communes Châteaubriant-Derval.
Tout public - Gratuit - Réservation obligatoire



Partagez vos idées!

La Semaine Bleue, c'est 7 jours pour le dire, mais c'est surtout 365 jours pour agir! **Contactez la communauté de communes pour faire connaître vos idées et vos initiatives** qui créent du lien avec nos aînés les plus isolés.

Animations sous réserve de l'évolution de la situation sanitaire

PORT DU MASQUE OBLIGATOIRE

Le pass sanitaire est exigé dans les établissements et les rassemblement où le brassage du public est le plus à risque sur le plan sanitaire.

LE JEU DES MOTS CACHÉS: À VOS STYLOS!

H	G	S	S	É	N	I	O	R	S	P	W	T	E
C	W	B	F	P	W	S	U	T	I	S	A	N	E
M	É	M	O	I	R	E	H	I	E	R	E	E	U
C	S	O	M	M	E	I	L	V	É	L	O	P	V
D	B	W	F	W	M	O	U	V	E	M	E	N	T
W	R	F	U	B	É	C	H	A	N	G	E	U	D
O	R	D	I	N	A	T	E	U	R	Y	E	T	W
R	A	N	D	O	N	N	É	E	I	X	S	A	E
F	I	B	S	R	É	P	A	R	A	T	I	O	N
G	É	N	É	R	A	T	I	O	N	S	H	C	S
P	H	M	F	S	E	M	A	I	N	E	B	H	M
H	V	Z	B	L	E	U	E	I	X	G	F	D	L
L	B	É	N	É	V	O	L	A	T	P	N	E	K
C	W	V	G	H	A	U	T	R	E	F	O	I	S

Semaine Bleue	réparation
autres fois	sommeil
séniors	hier
mouvement	bénévolat
vélo	randonnée
générations	tisane
ordinateur	échange
	mémoire

SUDOKU FACILE

	4		3				7	
			2	6		1	3	
		3	4		1	5		2
		1	6	7	4			5
	6		1	5	9		4	
9		4						1
		5	7	4	6	9		
4	9					3	1	
8		6	9		3			