



Châteaubriant, le 21 septembre 2026

DOSSIER DE PRESSE

LA SEMAINE BLEUE

Du 5 au 9 octobre 2026





Présentation

Fidèle à son engagement auprès du public senior, la Communauté de Communes via le Centre Socio-Culturel Intercommunal et en partenariat avec la Ville de Châteaubriant, organise cette année encore la Semaine Bleue, un événement dédié aux plus de 60 ans. Conçue comme un moment privilégié de partage et d'échanges, accessible à tous, la Semaine Bleue propose de nombreuses activités, toutes gratuites et pour la plupart sans inscription, sur le territoire intercommunal.

Du 5 au 9 octobre, la programmation est riche en propositions variées : yoga, réflexologie, balades santé et nature, gym douce, randonnée, ateliers mémoire, découverte de l'informatique, dépistage auditif, rencontres et séance de cinéma.

Parmi les points forts à ne pas manquer, le **mercredi 7 octobre**, le **Forum des acteurs du territoire permettra d'informer les seniors et tous ceux qui les accompagnent** lors d'une matinée conviviale d'échanges et de découvertes. Cette année, un **nouveau rendez-vous** fait son entrée, le mercredi après-midi : **une grande dictée intergénérationnelle !** Autre **manifestation incontournable** de cette semaine : **la guinguette** avec orchestre, le **jeudi 8 octobre**, une animation assurée par l'accordéoniste Véronique Mancel pour un après-midi festif et dansant.

Pour profiter pleinement de cette semaine, nos aînés peuvent **utiliser le Transport à la demande, disponible sur tout le territoire intercommunal**. L'inscription est **gratuite et le tarif accessible**. Ainsi, sur simple appel téléphonique, ils peuvent réserver leur déplacement vers les différentes animations. Enfin, rappelons que la Semaine Bleue est un événement national mettant à l'honneur les retraités et les personnes âgées. Elle vise à valoriser leur rôle dans la société et à favoriser les liens intergénérationnels, essentiels à la cohésion sociale.

Afin de répondre au mieux aux besoins de chacun, certains rendez-vous n'apparaissent pas dans le programme. Spécifiquement adaptés et réservés aux aînés hébergés en établissement spécialisé ou aux publics plus fragilisés, ils font l'objet de séances d'animations dédiées.



LUNDI 5 OCTOBRE

Balade santé et nature

10h | Départ : Place Barrat à Rougé

Marche douce encadrée et organisée par l'association Détente et Loisirs.

Sport santé

10h - 11h | CSCI

Séance douce encadrée par un professionnel pour entretenir sa condition physique et partager un moment convivial. Accessible à tous.

Dépistage auditif Amplifon

10h - 12h | CSCI

Bilan auditif gratuit réalisé par un audioprothésiste.

Yoga du rire animé par Amélie Vaslin

14h - 15h | CSCI

Activité douce et ludique ! Aucune condition physique requise, juste l'envie de passer un bon moment ensemble.

Atelier mémoire proposé par l'ASEPT des Pays de la Loire

14h - 16h30 | Salle de la Rivelaine, place Barrat à Rougé
(tous les lundis du 21 septembre au 30 novembre)

Travail de l'attention et de la mémoire.

Atelier «Bienvenue à la retraite» proposé par la CARSAT des Pays de la Loire et Neosilver

14h - 16h | Salle du Cosne, place de la Mairie à Erbray

(les lundis 29 septembre, 5 et 12 octobre, 2 et 9 novembre, 7 décembre)

Un parcours collectif de 6 séances autour de l'accompagnement à la retraite (démarches administratives, nouveau quotidien, bien-être, santé et plaisir, gestion du temps libre, statut d'aidant).

Inscription obligatoire à la mairie d'Erbray au 02 40 55 01 11.

Jeux de plein air avec l'Office des Retraités et Personnes Actives du Castelbriantais (ORPAC)

14h - 17h | Boulodrome
Place René Adry à Châteaubriant
Palets et pétanque.

Devenir à l'aise avec mon ordi et mon téléphone par l'ACIAH

14h30 - 17h | CSCI

Aide et conseils individualisés en informatique.





Gym douce : sportez-vous bien !

10h | Centre Municipal des Sports à Châteaubriant

Séance découverte proposée par le Centre Communal d'Action Sociale et animée par un coach sportif pour maintenir l'autonomie, prévenir les chutes et les accidents domestiques.

Balades santé et nature

10h | Départ : Parking salle la Paill'hôtes à Mouais

Marche douce encadrée et organisée par le Centre de Santé OPASS Derval - Sion-les-Mines - Rougé, avec la participation des élèves de l'école de Mouais.

10h30 | Départ : devant l'église de Soudan

Marche de 4 à 6 km proposée par le CSCI.

Atelier bien-être et relaxation par Oséos

10h - 12h | CSCI

Soin du visage et temps de relaxation.

Séance ciné Rue Málaga

14h30 | Émeraude Cinéma, 21 rue de la Vernisserie à Châteaubriant

Maria, espagnole de 79 ans, vit seule à Tanger. Sa vie bascule lorsque sa fille arrive pour vendre l'appartement où elle a toujours vécu. Tarif senior : 5.70€



MERCREDI 7 OCTOBRE

FORUM des acteurs du territoire

9h - 12h30 | Marché couvert rue Aristide Briand à Châteaubriant

Matinée conviviale dédiée aux seniors et à tous ceux qui les accompagnent !
Un moment d'échanges, d'animations et d'information. Cette année, le Contrat Local de Santé (CLS) et le CSCI se sont associés pour co-construire ce forum et enrichir sa programmation.

Au programme : stands, rencontres, démonstrations et découvertes !

Institutions et services publics, associations, partenaires... Plus de trente participants seront au forum des acteurs du territoire afin de répondre aux questions du public. Mobilisés pour le bien-vieillir, ils pourront renseigner et accompagner les seniors et leur famille dans leurs différentes démarches, notamment administratives avec l'aide de France Services.



Toute la matinée au Forum,
jeu-concours et bourriche
avec des surprises à la clé !

Et aussi :

Rencontre avec l'association Vital de Lusanger.

Place au partage et à la créativité avec une exposition de peintures et des démonstrations de vannerie.

C'est nouveau !

MERCREDI 7 OCTOBRE

Grande Dictée Intergénérationnelle

14h30 | CSCI

L'orthographe ? Un jeu d'enfant (ou pas)
pour tous les âges !

À partir du CM1 et sans limite d'âge.

Découverte de la Biodanza

9h30 - 10h30 | CSCI

Séance de Biodanza, une activité entre danse et relaxation, bénéfique pour la santé mentale et physique.

Bien vieillir dans son assiette !

10h - 12h | CSCI

Atelier cuisine convivial, animé par une diététicienne de santé publique.

10 participants max / Inscriptions obligatoires au CSCI.

Balade santé et nature

10h | Départ : parking de l'Espace Castella à Saint-Aubin-des-Châteaux

Deux circuits de 4 km et 8 km proposés par l'association Amitié Aubinoise.

Rencontre papote : témoignages de vie

10h30 - 11h30 | CSCI

Partage d'histoires et de souvenirs entre résidents d'EHPAD et élèves de l'école Claude Monet. Cette rencontre entre générations est ouverte à tous les seniors qui souhaitent raconter un brin de leur histoire de vie ou simplement écouter.



Temps fort !

Guinguette

14h | Halle de Béré, rue Brient 1^{er} à Châteaubriant

A chaque édition de la Semaine Bleue, ce moment convivial de danse et de partage intergénérationnel est très attendu !



Animation assurée par l'accordéoniste Véronique Mancel avec la participation des élèves du Lycée Môquet-Lenoir, de l'Institution Saint-Joseph, de l'école primaire Claude Monet et du Comité des Fêtes de Châteaubriant.

Entrée libre.
Collation offerte.

VENDREDI 9 OCTOBRE

Camion du MarSoins : bien-être et réflexologie

10h - 12h | CSCI

Séances individuelles de 15 à 20 minutes avec une réflexologue.

Sport Santé Seniors : bouger pour se faire du bien !

10h - 11h | CSCI

Découverte d'une séance de Sport Santé spécialement adaptée aux seniors, encadrée par un animateur socio-sportif de l'Amicale Laïque Châteaubriant (ALC).

Après-midi au Manoir de la Renaudière

Proposé par le Relais Accueil Proximité (RAP)

16h - 18h | Le Petit-Auverné

Balade contée, exposition de l'illustratrice Emmanuelle Houssais, jeux et goûter.

Et aussi :

Séance de réalité virtuelle

9h30 - 12h30 et 14h - 18h | Office de tourisme intercommunal
Place Charles de Gaulle à Châteaubriant

Découverte de certains sites du territoire en réalité virtuelle, comme les Forges de la Hunaudière à Sion-les-Mines.

Informations pratiques

Sauf mention contraire, les animations se déroulent au
Centre Socio-Culturel Intercommunal (CSCI)

19 rue Jacquard à Châteaubriant.

Inscriptions conseillées au 02 72 41 00 50.



1 098 participants sur l'ensemble de la semaine

370 visiteurs et **34** participants - exposants
au Forum des acteurs du territoire

350 participants à la Guinguette

