



LE MOIS BLEU

DU 2 AU 26 OCTOBRE 2023

à Indre



LE MOIS BLEU à Indre

DU 2 AU 26 OCTOBRE 2023



La Ville d'Indre vous propose, cette année encore, une programmation riche et variée pour le Mois Bleu.

Venez prendre plaisir à améliorer votre mémoire, transmettre vos connaissances ou participer à des ateliers ludiques et conviviaux.

Ces nombreuses animations entièrement gratuites sont proposées aux personnes âgées 60 ans et plus. Profitez-en !

N'hésitez pas à vous inscrire également aux ateliers prévus par la ville de Couëron dont le programme vous est joint, ils sont ouverts aux Indrais !



Fabienne LEMONNIER
*Adjointe déléguée
solidarité et santé*



Audrey POISSON
*Conseillère déléguée
personnes âgées et handicapées*

LE MOIS BLEU à Indre

DU 2 AU 26 OCTOBRE 2023

❖ Initiation Marche Bâton (avec l'association SIEL BLEU)

Lundi 2 octobre de 14h à 15h – sur inscription au CCAS (rdv au bord de la Loire au niveau du bac).

Cette balade en bord de Loire, adaptée aux séniors, vous fera découvrir cette marche et ses bénéfices pour la santé. Les bâtons seront fournis !

❖ Prévention démarchage et arnaque (avec l'association CLCV)

Vendredi 6 octobre de 10h à 12h – sur inscription au CCAS (rdv en mairie).

Un atelier spécifiquement conçu pour se prémunir face aux arnaques, vol et escroquerie en tout genre.

❖ Ciné - Débat au Cinéma Lutétia (en partenariat avec St Herblain)

Vendredi 6 octobre à 15h - Film : Les petits ruisseaux avec Daniel PREVOST - sur inscription au CCAS, possibilité de transport.

« Emile, septuagénaire et veuf, connaît une retraite sans heurts, faite de rituels et de loisirs paisibles. L'instant n'existe pas vraiment, la vie coule comme la Loire où il pêche régulièrement avec un autre retraité, Edmond. Mais un jour, Edmond, après lui avoir révélé qu'il avait une vie amoureuse et sexuelle cachée, meurt.

Emile, pour ne pas sombrer, tente de se secouer pour retrouver goût aux choses. Lui viennent des envies oubliées d'adolescent, des envies d'étreintes, des envies d'aimer, mais aussi des envies d'en finir ».

+ Débat sur la vie affective, relationnelle et sexuelle animé par Sébastien Landry, sexologue.

TOUTES LES ACTIVITES SONT GRATUITES
INSCRIPTION AUPRES DU CCAS :
ccas@indre44.fr/06.73.68.31.16

❖ Gym Prévention Santé (avec l'association SIEL BLEU)

Lundi 9 octobre de 14h30 à 15h30 – sur inscription au CCAS (rdv salle ATTI).

Vous souhaitez conserver votre autonomie de déplacement et éviter les chutes ? L'activité physique est une bonne pratique pour maintenir son équilibre. Venez tester une séance de gym prévention, adaptée à votre rythme. Prévoir une tenue, des chaussures confortables et une bouteille d'eau.

❖ Initiation smartphone (avec l'association Acleea)

Mardi 10 octobre de 10h à 12h – sur inscription au CCAS (rdv au tiers-lieu, à proximité de la bibliothèque).

Si vous êtes l'heureux détenteur d'un smartphone mais que vous vous sentez l'âme d'un débutant et que vous avez besoin d'être guidé pour profiter pleinement de ses fonctionnalités, cet atelier est fait pour vous !

❖ Spectacle Simone de Narbonne (en partenariat avec St Herblain)

Mardi 10 octobre de 14h30 à 15h45 – sur inscription au CCAS (rdv à la Maison des Arts, 26 rue de Saint Nazaire à St Herblain)

La compagnie « Même à trois » présente cette comédie touchante, écrite et mise en scène par Jean-Michel Couraud et interprétée par Marie-Laure Morilleau. Cette pièce a reçu le prix du meilleur texte inédit de Clisson et le prix de la meilleure comédienne de La Baule.

Qui est cette femme ? Écoutons-la, elle a quelque chose à dire et à nous dire. Son histoire, à la fois drôle, passionnée et passionnante, pourrait bien nous surprendre...

❖ **Cercle du souvenir (avec l'association les Globes Conteurs)**

Jeudi 12 octobre de 10h à 12h – sur inscription au CCAS (rdv en mairie).

Cet atelier collectif, gratuit et ouvert à tous les Indrais permet aux participants d'échanger sur leurs histoires de vie, autour d'une thématique, par exemple : « quand j'avais 10 ans », afin de faire revivre et de transmettre aux nouvelles générations l'Histoire telle qu'ils l'ont vécu.

❖ **Atelier Jeux vidéo séniors (avec l'association Acleea)**

Vendredi 13 octobre à 15h30 – sur inscription au CCAS (rdv au tiers-lieu, à proximité de la bibliothèque).

Les jeux vidéo ne sont pas réservés aux plus jeunes ! près de 50 % des joueurs ont plus de 65 ans. Venez entretenir votre mémoire, stimuler votre motricité et éviter les risques de chute tout en vous amusant !

❖ **Siel, Ma Mémoire ! (avec l'association SIEL BLEU)**

Mardi 17 octobre de 10h à 11h – sur inscription au CCAS (rdv en mairie).

Venez muscler votre mémoire via des exercices simples et ludiques !

Perte de clé ou de lunettes, oubli de noms ou de rendez-vous... ?

Pas de panique ! comme n'importe quel autre muscle du corps, le cerveau a besoin d'être entraîné. Cet atelier s'adresse à toutes les personnes qui souhaitent dynamiser leur mémoire et pallier les petits troubles de la vie quotidienne dans une ambiance chaleureuse et conviviale !

❖ **Atelier Trajectoire (avec le CLIC de St Herblain)**

Mercredi 18 et 25 octobre de 13h30 à 14h30 – sur inscription au CCAS (rdv en mairie).

Savez-vous que la préinscription dans un EHPAD ou un domicile service est dorénavant obligatoire sur la plateforme Trajectoire ? Vous et vos enfants venez apprendre à vous servir de cet outil en ligne et à réaliser en amont vos démarches pour entrer en EHPAD.

TOUTES LES ACTIVITES SONT GRATUITES
INSCRIPTION AUPRES DU CCAS :
ccas@indre44.fr / 06.73.68.31.16

❖ **Présence du CLIC sur le marché**

Mercredi 18 et 25 octobre de 15h à 17h (Aucune inscription n'est nécessaire).

Des questions sur votre maintien à domicile (portage de repas, aide à domicile...) ou questionnement sur les différentes structures séniors (domicile services/EHPAD...)? Venez rencontrer le CLIC (Centre Local d'Information et de Coordination). L'accueil, l'information et les conseils proposés par les CLIC sont personnalisés, gratuits et confidentiels.

❖ **Code de la route (avec l'association Prévention routière)**

Jeudi 19 octobre de 10h à 12h – sur inscription au CCAS (rdv complexe Nicolas Appert, à l'étage).

Venez réviser le code de la route, découvrir les nouveaux panneaux et nouveaux aménagements, dans un moment convivial !

Cet atelier, différents de celui réalisé en juin, permet une véritable mise à jour des connaissances du code de la route.

❖ **Bal Guinguette - clôture du Mois bleu (avec l'Orchestre BARBARO)**

Jeudi 26 octobre de 14h30 à 17h - Aucune inscription n'est nécessaire au préalable sauf si besoin de transport (Rdv cette année à la salle de l'ONYX : 1 place Océane à St Herblain – zone Atlantis).

Venez danser en famille, entre amis, ou bien juste prendre plaisir à regarder danser. Le but de cet après-midi- : partager un moment en musique et en toute convivialité. Animé par l'orchestre Barbaro.



CCAS d'Indre
51 avenue de la Loire
Tél. 02 40 85 45 87
ccas@indre44.fr

TOUTES LES ACTIVITES SONT GRATUITES
INSCRIPTION AUPRES DU CCAS
ccas@indre44.fr / Tél. 06.73.68.31.16