

Le mois bleu

Vieillir, une force à partager !

DU 6 AU 31
OCTOBRE
2025



Les aînés sont porteurs de mémoire.
Pas d'avenir sans mémoire, ne
l'oublions pas ! Honorons nos
aînés avec ce mois bleu qui leur
est consacré : un programme
d'animations variées et
ludiques pour les plus de 60
ans, proposé par le CCAS et la
Ville d'Indre, en partenariat
avec la Ville de Saint Herblain.



GRATUIT

● Atelier « Céramique »

Lundi 6 octobre - 10h-11h30 - Salle Foc (complexe Tabarly)

Venez exprimer votre créativité dans une bonne ambiance et peut-être créer vous-même un cadeau de Noël à offrir à un proche. En partenariat avec *Créations Ambulantes*.

● Atelier « Le plaisir de manger à la retraite »

Mercredi 8 octobre - 14h30-16h - Mairie d'Indre

Si manger équilibré est une nécessité à tous les âges de la vie, les besoins alimentaires et l'appétit peuvent varier dans le temps. Pourquoi n'ai-je plus les mêmes envies alimentaires ? Dois-je diminuer ou au contraire augmenter ma consommation de produits laitiers ? Mes besoins énergétiques sont-ils les mêmes à 65 ans ? 80 ans ? Voilà quelques exemples de questions que cet atelier explorera, pour que l'alimentation reste un plaisir simple et un atout pour la santé. En partenariat avec la mutuelle *MCRN*.

● Bal Guinguette

Jeudi 9 octobre - 14h30-17h - Salle du Vigneau (St Herblain)

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, en toute convivialité. Animé par le groupe Bruno Ouest Music. Transport possible sur inscription. En partenariat avec *la Ville de St Herblain*.

● Forum seniors et conférence

« Aidants : comment aider sans s'épuiser ? »

Mardi 14 octobre - 10h-17h - Complexe du Vigneau (St Herblain)

Venez découvrir et rencontrer les services et structures du territoire pouvant vous aider, et assister à la conférence de Marine Devanne, psychologue de la Maison des Aidants, sur les moyens de se préserver en tant qu'aidant. Transport possible sur inscription. En partenariat avec la Ville de St Herblain.

● Rallye vélo « À nous les bords de Loire »

Mercredi 15 octobre - Pique-nique à 12h Esplanade Jérémie Huguet (Couëron) - Départ Rallye vers Basse-Indre à 14h15

Pique-nique, rallye deux-roues (vélo, roller, trottinettes, vélo cargo), jeux et animations musicales. Prévention routière. Naolib vélos, tatouages, essais VAE. Récompenses à l'arrivée à Basse Indre. Ouvert à tous. En partenariat avec le *CLRPA Couëron*.

● Atelier « Art floral »

Vendredi 17 octobre - 9h30-11h30 - Salle Foc (complexe Tabarly)

L'art floral est une activité créative qui permet d'exprimer sa passion pour les fleurs et de créer des compositions uniques et éblouissantes. Au cours de cet atelier, vous serez guidé en vue de maîtriser les règles de base pour réaliser une création décorative sous cloche en verre. En partenariat avec *CreAnneso*

● Atelier « Booster sa mémoire »

Lundi 20 octobre - 15h-16h à la mairie d'Indre

Venez muscler votre mémoire avec des exercices simples et ludiques ! 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 ! En partenariat avec *Siel Bleu*.

● Atelier « Bien dans mon corps, bien dans ma tête »

Mercredi 22 octobre - 9h30-11h30 - Salle Géois (complexe Tabarly)

Prenez un temps pour vous, pour mieux connaître votre corps. Après un temps d'échanges, un travail autour de la prise de conscience vous permettra de faire le plein de vitalité. Se munir d'un tapis de sol et d'une petite couverture. Tenue souple et chaussures plates recommandées. En partenariat avec la mutuelle *MLC*.

● **Après-midi jeu d'ambiance « Les loups-garous de Thiercelieux » & goûter partagé**

Vendredi 24 octobre - 15h-17h - Salle ATTI (Maison des associations)

Partagez un temps intergénérationnel avec les jeunes de l'ACLEEA autour d'un jeu d'ambiance sur le thème d'Halloween. La nuit, les loups-garous doivent éliminer tous les villageois et ne pas se faire démasquer. Le jour, pendant le vote, les villageois doivent tuer les loups-garous. Inscription en duo grand-parent / petit-enfant recommandée ou duo seniors ou personne seule. Temps suivi d'un goûter partagé. Chaque participant est invité à partager une spécialité.

● **Atelier « Réalité virtuelle »**

Mardi 28 octobre - 14h30-15h30 - Mairie d'Indre

Venez participer à une activité de réalité virtuelle : voyages immersifs au bout du monde. Dépaysement garanti. Deux créneaux possibles avec 10 personnes max. par session (14h30-15h30 et 15h30-16h30). En partenariat avec événement CIEL.

● **Séance cinéma « Chœur de rockers »**

Vendredi 31 octobre - 15h30-17h30 - cinéma le Lutetia (St Herblain)

Comédie musicale de Ida Techer et Luc Bricault, sortie en 2022.

Alex, chanteuse dont la carrière peine à décoller, accepte un drôle de job : faire chanter des comptines à une chorale de retraités. Elle découvre un groupe de seniors ingérables qui ne rêve que d'une chose, chanter du rock ! La mission d'Alex va s'avérer plus compliquée que prévu avec la plus improbable des chorales... En partenariat avec la Ville de St Herblain

Transport possible sur inscription.

~~~~~  
**SESSION D'INSCRIPTION VENDREDI 3 OCTOBRE**  
de 9h à 12h à la Mairie, salle du rez-de-chaussée

**INFORMATIONS : CCAS D'INDRE**  
ccas@indre44.fr / 06.73.68.31.16

