

Le mois bleu

ANIMATIONS ET ATELIERS
POUR LES 60 ANS ET PLUS

~~~~~  
DU 6 AU 30 OCTOBRE 2026  
~~~~~



Le Centre
Communal
d'Action Sociale

A Indre, les animations du Mois Bleu se déclinent durant tout le mois d'octobre avec pour objectif de valoriser la place des aînés dans notre société et de lutter contre l'isolement. Il s'agit également de porter un nouveau regard sur le vieillissement, de renforcer les liens entre les générations et de nourrir la solidarité auprès des plus fragiles.

GRATUIT
SUR
INSCRIPTION



Julien Coué
*adjoint au maire, délégué
aux solidarités, à l'égalité
et aux luttes contre les
discriminations*



Audrey Poisson
*Conseillère municipale
déléguée au handicap, à
l'accessibilité universelle
et aux personnes âgées*



MARDI 6 OCTOBRE

15h à la Maison des arts, 26 rue de Saint-Nazaire (Saint-Herblain)

Spectacle philosophico-humoristique « Rire ou mourir : faut-il choisir ? »

Organisé par le service seniors de la ville de Saint-Herblain.

A priori, la fin de vie, le temps et la mort ne prêtent pas à rire, mais Yves Cusset est un humoriste à part. Dans ses textes, s'entremêlent le plus grave et le plus léger, le tragique de l'existence et le comique du regard porté sur elle, l'humour et le désespoir. A l'issue du spectacle, un temps d'échanges et une présentation des ressources existantes sur le territoire seront proposés.



MERCREDI 7 OCTOBRE

10h30 - 12h à la Mairie d'Indre (Salle de réunion du rez-de-chaussée)

Atelier Prévention « Lecture des étiquettes »

Organisé par le CCAS d'Indre et la MCRN.

Un atelier pour améliorer la qualité nutritionnelle de nos achats et comprendre les indications mentionnées sur les emballages et étiquettes de produits du quotidien.



JEUDI 8 OCTOBRE ET MARDI 13 OCTOBRE

14h30 - 16h30 à l'EHPAD La Bourgonnière, allée de La Bourgonnière (St-Herblain)

Atelier collectif « Bien-être »

Organisé par le CCAS d'Indre, l'EHPAD La Bourgonnière et l'asso Menthe Poivrée

Accompagnées par deux socio-esthéticiennes, vous passerez un moment de détente et d'éveil sensoriel, pour apprendre à vous mettre en valeur pour gagner en confiance, exprimer votre féminité en échangeant sur la colorimétrie, la socio-esthétique et la socio-coiffure.



LUNDI 12 OCTOBRE

17h - Auditorium de l'école de musique, 9 rue de la gare (Indre)

Concert autour de la guitare

Organisé par le CCAS et l'école municipale de musique d'Indre

Sur des rythmes jazz ou classiques, laissez-vous emporter par Raphaël Estier enseignant-artiste à l'école de musique d'Indre. Durée : 45 minutes.



VENDREDI 16 OCTOBRE

10h - 12h - Mairie (Salle du rez-de-chaussée), avenue de la Loire (Indre)

Rendez-vous conso « Je déjoue les pièges des sollicitations commerciales »

Organisé par le CCAS d'Indre et Que Choisir Ensemble.

Sous la forme d'un quiz, apprenez à mieux réagir et à adopter les bons réflexes face au démarchage commercial.



LUNDI 19 OCTOBRE

14h - 17h Salle des 3 îles, rue des Chaintres (Indre)

Bal dansant

Organisé par le CCAS d'Indre et le service seniors de la ville de Saint-Herblain.

Avec le groupe *Vinyle Idylle*, venez danser et chanter sur les tubes des années 80 et des musiques actuelles. Goûter offert. Les participants sont invités à porter une touche de bleu.



MARDI 20 OCTOBRE

9h30 - 12h30 EHPAD La Bourgonnière, 32 Allée de La Bourgonnière (St-Herblain)

Atelier individuel « Bien-être »

Organisé par le CCAS d'Indre, l'EHPAD La Bourgonnière et l'asso Menthe Poivrée.

Un moment de bien-être et de détente lors d'une séance personnalisée : vous bénéficierez de soins corporels, soins capillaires, soins du visage ou automassages... en toute intimité avec l'objectif de restaurer l'estime de soi et prendre du temps pour soi. Durée : 30 minutes.



VENDREDI 23 OCTOBRE

9h30 - 11h30 - Mairie (Salle du rez-de-chaussée), avenue de la Loire (Indre)

Café-discut' « Parents et grands-parents : ensemble autour de l'enfant, quelle place pour chacun ? »

Organisé par le CCAS d'Indre et le Multi-accueil Cadet Rousselle d'Indre.

Autour d'un café, venez échanger dans la convivialité et la bienveillance avec Charlotte Pouyet sur les rôles majeurs qui se jouent autour de la grand-parentalité, pour le bien-être et le développement de l'enfant.



LUNDI 26 OCTOBRE

10h - 12h - Centre Nicolas Appert (Salle de réception), 12b Quai Langlois (Indre)

Atelier Prévention « Les gestes qui sauvent »

Organisé par le CCAS d'Indre et Mutualia.

Dans une ambiance conviviale, initiation aux gestes de premiers secours avec la protection civile : mettre une personne en sécurité après un accident, apprendre à donner l'alerte aux secours professionnels, assurer les gestes de premiers secours. Remise d'une attestation à la fin de l'atelier.



MERCREDI 28 OCTOBRE

17h30 - 18h30 - Auditorium de l'école de musique, 9 rue de la gare (Indre)

Spectacle poétique et humoristique « Cure de thalassoésie »

Organisé par le CCAS d'Indre et la compagnie Théâtre Cabines.

Des bleus à l'âme ? Le moral dans les chaussettes ? Que diriez-vous d'une cure de thalassoésie ? En soignant les maux du corps et de l'esprit avec les mots de la poésie, la thalassoésie s'invite tendrement et joyeusement dans nos vies. Un spectacle régénérant qui soigne les maux par les mots. Tout public



JEUDI 29 OCTOBRE

10h - 12h - Maison des associations (Tiers lieu), 2 rue du stade (Indre)

Atelier Numérique « L'Intelligence Artificielle »

Organisé par le CCAS d'Indre et l'ACLEEA.

En binôme avec un jeune, venez développer votre créativité lors de cet atelier qui vous donnera l'occasion de devenir l'auteur de votre propre conte en chanson. Soyez curieux, vous serez surpris...



VENDREDI 30 OCTOBRE

15h - 16h45 (accueil dès 14h30) - Cinéma Le Lutétia, 8 rue des Calvaires (St-Herblain)

Sortie au cinéma « Les Vieux Fourneaux »

Organisé par le service seniors de la ville de Saint-Herblain.

Comédie de Christophe Duthuron. Trois amis d'enfance de 70 balais, ont bien compris que vieillir était le seul moyen connu de ne pas mourir et ils sont bien déterminés à le faire avec style ! Avec Pierre Richard, Eddy Mitchell, Roland Giraud, Henri Guybet...

SESSION D'INSCRIPTION

MERCREDI 23 SEPTEMBRE

de 9h à 12h à la Mairie d'Indre



RENSEIGNEMENTS :

ACCUEIL MAIRIE OU CCAS

ccas@indre44.fr / 02 40 85 59 11

