



# séniors et alors?!

## LA SEMAINE BLEUE

Viellir ensemble,  
une chance à cultiver



**GUIDE** de vos animations

du 2 au 7 octobre 2023

# Durant la semaine, retrouvez plusieurs TEMPS FORTS et ANIMATIONS sur le territoire de la Communauté de Communes de Châteaubriant-Derval



Vous souhaitez vous rendre à une animation  
et vous n'avez pas de moyen de locomotion ?

Contactez le service de **transport à la demande** à la Maison de la Mobilité en réservant un créneau au **02.40.07.54.71** ou auprès de Allô Aléop au **09.69.39.14.14**.

- **Si vous avez moins de 70 ans, 113 points d'arrêt** sont proposés sur tout le territoire.



Consultez-les  
en scannant  
ce QR Code

- **Si vous avez 70 ans et plus**  
**ou si vous êtes une personne à mobilité réduite**, le véhicule viendra vous prendre à votre domicile pour vous emmener au lieu de votre choix.

› Retrouvez toutes les modalités de ce service en page 14 du magazine intercommunal de septembre 2023.

## Lundi 2 octobre

### 9h45 › 11h30 Petite balade du lundi

Petite balade de 5-6 km (environ 1h) sur l'un des sentiers pédestres du territoire

Tout public - Rendez-vous au Centre socio-culturel intercommunal

Renseignements auprès du CSCi 02.72.41.00.52 ou [csc@cc-chateaubriant-derval.fr](mailto:csc@cc-chateaubriant-derval.fr)

### 10h › 11h15 Découverte Aqua training + espace bien-être

📍 Châteaubriant - Aquachoisel

L'équipe de l'espace aquatique propose une séance de 30 min d'aquatrainning (parcours constitués de plusieurs ateliers faisant chacun travailler un groupe musculaire différent) suivi de 30 minutes d'accès libre à l'espace bien être (sauna-hamman, spa...)

À partir de 60 ans - sur inscription au 02 40 07 73 78



### 14h30 › 17h Atelier Informatique + Atelier yeux bandés

📍 Centre socio-culturel intercommunal de Châteaubriant

Vous n'avez guère touché un ordinateur, vous croyez être en difficulté ? Venez voir comment nous pouvons vous accompagner dans cette découverte. Venez voir comment échanger avec la famille et les amis, et aussi comment visiter le monde. Inscriptions auprès de l'association ACIAH : 06 50 04 98 95



## Mardi 3 octobre

### 9h30 › 12h30 - 14h › 18h Casque de réalité virtuelle

📍 Office de tourisme intercommunal de Châteaubriant

Plongez au cœur des Forges de la Hunaudière grâce aux casques de réalité virtuelle

Tout public - Renseignements Office de tourisme 02 40 28 20 90



### 13h45 Randonnée

Participer à un après midi de partage et d'échange autour d'une marche dans Châteaubriant

Tout public - Départ de la Halle de Béré - RDV à 13h45 - Renseignements auprès de l'ORPAC au 02 40 81 06 22 ou au CSCi 02 72 41 00 52

### 14h › 16h30 Portes ouvertes atelier marche détente

📍 Moisdon-la-Rivière - Espace St Jean

Participer à un après midi de marche à une allure modérée, un moment où l'on partage ensemble des richesses de notre patrimoine. Environ 3-4 km.

Adulte - Inscriptions jusqu'au vendredi 29 septembre au 02 40 55 59 32

## 14h Portes ouvertes

### 📍 Châteaubriant

Domicile Service "La Trinité" / Visite, jeux de société, goûter

Tout public - 3 rue Elisabeth à Châteaubriant. Renseignements au 02 40 07 96 91

## 14h30 › 16h30 Visite de l'exposition + atelier argile

### 📍 Micro-Folie de Châteaubriant

Visite guidée d'une exposition exceptionnelle d'œuvres d'art restaurées : peintures, moulages, objets ethnographiques, suivie d'un atelier de reproduction d'un élément de l'exposition en argile blanche

Séniors - 9 rue Denieul et Gastineau à Châteaubriant - Sur réservation par mail - [microfolie@ville-chateaubriant.fr](mailto:microfolie@ville-chateaubriant.fr) ou par téléphone au 02 40 55 26 02

Apporter blouse ou tablier

## 15h › 16h30 Conférence santé « J'ai la mémoire qui flanche - La comprendre et l'entretenir »

### 📍 Derval - Salle de la Vallée de la Chère

Venez participer à une conférence et un temps d'échange avec des professionnels de santé sur la thématique de la mémoire

Tout public - Entrée libre - Renseignements auprès du CLIC du pays de Châteaubriant au 02 28 04 05 85



## 15h › 16h Spectacle musique

### 📍 Derval - Résidence du Val d'Émilie

Les habitants de la résidence du Val d'Émilie à Derval et Cécile LACHARME avec son violoncelle et son pedalboard, vous invitent à découvrir une co-construction musicale et à embarquer dans un voyage instrumental au cœur de l'imaginaire. Venez découvrir une musique composée de boucles, de volutes qui se superposent, s'enrichissent et s'assemblent en un vaste paysage.

Tout public - Inscription auprès du CSCi avant le 18 septembre au 02 72 41 00 52



## 19h30 › 21h Porte ouverte atelier Yoga du rire

### 📍 Châteaubriant - Salle de la ville en bois

Renseignements auprès d'Amélie VASLIN au 06 47 32 99 37





**Mercredi 4 octobre**

**9h30 › 12h** Mini forum d'information

**Châteaubriant - Marché couvert**

Retrouvez différents stands de partenaires : France Alzheimer - Orpac - Office de tourisme - EHPAD de Châteaubriant - EHPAD Val d'Emilie - CSCi - Biodanza - CLIC - CCAS - Association Rencontres - Relais Accueil Proximité - ACIAH  
Tout public - Renseignements auprès du CSCi 02 72 41 00 52

**12h30 › 13h30** Pique-nique

**Châteaubriant - Halle de Béré**

Apportez votre pique-nique et venez manger tous ensemble pour passer un moment convivial d'échange et de partage  
Tout public - Renseignements auprès du CSCi 02 72 41 00 52

**14h › 17h30** Spectacle " Autant des fleurs "

**Châteaubriant - Halle de Béré**

L'ORPAC vous invite à suivre Pascala Balagosse lors de son spectacle intitulé "Autant des Fleurs". Un après midi convivial dans une ambiance chaleureuse, suivi d'un goûter offert

Tout public - 7€/pers. - Inscription obligatoire avant le 18 septembre  
au 02 40 81 06 22 ou auprès du CSCi 02 72 41 00 52



**14h › 16h** Atelier jeux de société

**Châteaubriant - Lycée St Joseph**

Venez jouer avec les lycéens aux jeux de société au sein de leur établissement et partager un moment convivial et d'échange dans un cadre convivial.

Seniors - Inscription auprès du lycée au 02 40 28 39 18. Places limitées

**20h › 22h** Biodanza

**Soudan - Salle Sol'zen**

Invitation à cultiver notre bien être grâce à la danse, à la musique et à des situations de rencontres au sein d'un groupe dans un climat de bienveillance et d'accueil de chacun dans sa singularité.

Tout public - Renseignements auprès de Gilles Ravary au 07 71 17 06 24

# LE TEMPS FORT DE LA SEMAINE

## Jeudi 5 octobre - Halle de Béré

### ESPACE FORUM

**Animation autour du numérique** - de 14h à 17h30

Découverte du robot Thymio et présentation

des ressources en ligne des médiathèques du territoire

→ *Séniors - Renseignements auprès de la Médiathèque de Châteaubriant au 02 40 81 03 33 ou [mediatheque@cc-chateaubriant-derval.fr](mailto:mediatheque@cc-chateaubriant-derval.fr)*



**Casque de réalité virtuelle**

de 9h30 à 17h30

Plongez au cœur des forges de la Hunaudière grâce aux casques de réalité virtuelle

**Simulateur de pêche**

de 9h30 à 17h30

Venez tester le simulateur qui reproduit de manière très réaliste les sensations d'une séance de pêche

→ *Tout public*



**Atelier informatique**

« yeux bandés »

de 9h30 à 12h - Châteaubriant

Installez vous devant un ordinateur dans la situation d'un non voyant et découvrez les nouvelles possibilités technologiques qui s'offrent à lui. Projection d'un diaporama sur la déficience visuelle

**Chorale de l'ORPAC**

Présence de la chorale dans l'après-midi

**Grainothèque - Nichoirs/ mangeoires - Loto des jardins** de 14h à 16h30

En collaboration avec des élèves du lycée Saint Clair de Derval, les résidents de l'EHPAD vous présentent leurs travaux et vous proposent de partager avec eux des petites astuces de jardinage et de passer un moment convivial

**Tricot (création collective)** de 9h30 à 17h30

Venez vous joindre aux bénévoles pour confectionner une œuvre collective autour du tricot

**Démonstration Joëlette**

Venez découvrir ce fauteuil roulant handisport qui permet la pratique de la marche ou de la randonnée pour des personnes atteintes de handicap physique ou de motricité

**Atelier dans la peau d'une personne âgée**

Utilisation d'un « kit de vieillissement » sur les volontaires (ou élèves volontaires) pour mettre en évidence les difficultés de l'âge.

**Retrouvez aussi les stands d'information** - de 9h30 à 17h30

Médiathèque (de 14h à 17h)  
ORPAC - Conseil des sages - Office de tourisme - Résidence du Don - Service mobilité - Les Supers Actifs - Université permanente - Biodanza - Yoga du Rire - Café Deuil - Comité départemental rando - Gardon d'herbe - Les Petits Frères des Pauvres

## ESPACE ÉCHANGE

### Stand d'échange - de 10h à 11h

Etablir un lien concret entre le sport et la santé. Conseils selon vos pathologies.

→ Inscription auprès du CSCi au 02 71 42 00 52



### Atelier d'échange sur la thématique des aidants de 11h30 à 12h30

Avec Al'fa Répit

→ Adultes - Inscription auprès du CSCi au 02 71 42 00 52

### Café deuil - de 14h à 15h

Temps d'échange convivial où chacun peut parler de son deuil ou entendre parler de deuil. Moment de partage en toute liberté, dans le non jugement, le respect du vécu de chacun et de la confidentialité, qu'il s'agisse de la perte d'un proche ou toute autre perte douloureuse (séparation, maladie...)

→ Renseignement et inscription auprès du CSCi 02 72 41 00 52

### Speed dating bénévoles de 15h à 17h

Rencontre entres bénévoles ou futurs bénévoles et les associations qui souhaitent faire découvrir leurs missions



→ Tout public - Renseignements et inscriptions auprès du CSCi au 02 72 41 00 53

## ESPACE EXTÉRIEUR

Exposition de voitures anciennes - de 9h30 à 17h30

Alimentation et hydratation, avec une diététicienne et des infirmières - de 9h30 à 16h30

→ Renseignements auprès des Marsoins 07 57 09 80 38 ou par mail [clotilde@avossoins.fr](mailto:clotilde@avossoins.fr)

Pétanque/palet/molkky de 10h à 17h30

Venez défier vos amis ou bien vous initier au palet, pétanque ou encore au molkky tout au long de la journée

Pêche à l'étang - de 10h30 à 12h30 et de 14h30 à 16h30  
Étang de Choisel ou étang de la torche

→ Tout public - Inscription auprès du CSCi 02 72 41 00 52

Jeux en bois de 14h à 17h30

Venez découvrir tout au long de la journée des jeux en bois avec les lycéens de St Joseph

Essai de vélo électrique de 14h à 17h

Aide pour l'usage des transports sur le territoire. Explications individuelles sur la mobilité.



Présence de l'antenne itinérante de relais des aidants, association Al'fa Répit

Expositions tout au long de la journée

> Peintures de l'EHPAD de Châteaubriant

> Association de vanneries



## ESPACE ANIMATION

### Atelier yoga du rire

de 10h à 10h30, de 12h à 12h30  
et de 16h30 à 17h

Concept unique où chacun  
peut rire sans raison, sans recours  
aux blagues et même sans avoir le  
sens de l'humour

→ *Tout public - Inscriptions auprès  
du CSCi au 02 71 42 00 52*

### Atelier médiation artistique

de 10h30 à 11h et de 16h à 16h30

Marie vous invite à déployer  
votre imagination, à tenter de  
nouvelles expériences sensorielles,  
à s'exprimer autrement que par  
des mots lors de ses initiations aux  
ateliers médiation artistique.

→ *Tout âge - Renseignement auprès  
du CSCi au 02 72 41 00 52*

### Jeux de société - de 13h30 à 14h30

Venez partager un  
moment convivial  
autour de jeux de  
dés, de cartes, de  
mémoire,  
de stratégie,  
d'équilibre etc.

→ *Tout public*



### Découverte activité physique adaptée - de 11h30 à 12h et de 14h30 à 15h

Découverte d'activités physiques  
adaptées aux pathologies  
de la personne

→ *18-80 ans - Inscription auprès  
du CSCi au 02 71 42 00 52*

### Lecture à voix haute de 15h à 15h30

Venez écouter une lecture à voix  
haute faite par les bénévoles des  
bibliothèques intercommunales

→ *Tout public*

### Atelier Biodanza

de 15h30 à 16h et de 17h à 17h30

Invitation à cultiver notre bien être  
grâce à la danse, à la musique et  
à des situations de rencontres au  
sein d'un groupe dans un climat  
de bienveillance et d'accueil de  
chacun dans sa singularité.

→ *Tout public - Inscriptions auprès  
du CSCi au 02 71 42 00 52*

## MAIS AUSSI SUR LE TERRITOIRE

### Portes ouvertes - de 13h à 17h

La Meilleraye de Bretagne  
et Marsac-sur-Don

Venez visiter les colocations  
âges et vie, une solution adaptée  
aux personnes âgées en perte  
d'autonomie (GIR 2 à 6).

→ *Tout public - Renseignements  
auprès de Clémentine Borel  
au 07 50 72 07 76*

### Porte ouverte atelier Biodanza

de 10h à 12h - Salle sol zen à Soudan

→ *Tout public - Renseignements  
auprès de Gilles Ravary  
au 07 71 17 06 24*

### Marche adaptée et animée

de 10h à 12h - Fercé

Promenade et échanges sur les  
bienfaits de la marche. Deux circuits  
sont proposés : l'un d'1,5 kms adapté  
au PMR et l'autre de 3 kms.

→ *Tout public - Renseignements  
auprès de l'OPASS  
06 63 67 10 22*

---

### Porte ouverte atelier posture et mouvement - de 9h15 à 10h30

Salle Asphodèle au Grand Auverné

→ *Tout public - Inscription jusqu'au  
mercredi 4 octobre au 02 40 55 59 32*

## Vendredi 6 octobre

9h › 10h Pause matinale



Centre socio-culturel intercommunal de Châteaubriant

Moment convivial autour d'une boisson chaude ou froide pour parler de vos questionnements ou expériences ou tout simplement de l'actualité - *Tout public*



9h30 › 12h30 - 14h › 18h Casque de réalité virtuelle



Office de tourisme intercommunal de Châteaubriant

Plongez au cœur des Forges de la Hunaudière grâce aux casques de réalité virtuelle

*Tout public - Renseignements Office de Tourisme - 02 40 28 20 90*

13h › 17h Portes ouvertes colocation âge et vie



Châteaubriant / Soudan / Sion-les-Mines

Vous cherchez une alternative sécurisante et à taille humaine à la maison de retraite? Venez visiter les colocations ages et vie, une solution adaptée aux personnes âgées en perte d'autonomie (GIR 2 à 6). Une vraie maison où vivre le plus normalement possible

*Tout public - Renseignements auprès de Clémentine Borel au 07 50 72 07 76*

11h30 › 12h45 Portes ouvertes atelier posture et mouvement



La Chapelle-Glain - Salle de sport

*Adultes - Inscriptions avant le 4 octobre auprès du RAP - 02 40 55 59 32*

13h30 › 15h et 15h › 16h30 Se remettre en selle



Derval - Parking de la salle de la Vallée de la Chère

Le CCAS de Derval, en partenariat avec la commission mobilité de la Communauté de Communes Châteaubriant-Derval et le Cyclo Club de Châteaubriant, propose aux séniors de se remettre en selle, reprendre confiance en soi, de revoir les règles de circulation, le code de la route et la mise en sécurité. *Adultes - Inscriptions en mairie : 02.40.07.70.11 – communication.mairie@derval.fr*



15h › 18h Ciné débat «la promesse des aidants»



Châteaubriant - Cinéma Émeraude

La diffusion de ce film sera suivie d'un débat à 16h30 avec la participation d'un médecin gériatre et de l'association Les Petits Frères des Pauvres *Places limitées - Tout public - Inscriptions avant le 21 septembre auprès du Conseil des Sages - conseil-des-sages-chateaubriant-derval@laposte.net 06 25 25 09 77 ou 06 88 15 77 99*



**Samedi 7 octobre**

**9h30 › 12h30 - 14h › 18h** Casque de réalité virtuelle

**Office de tourisme intercommunal de Châteaubriant**

Plongez au cœur des Forges de la Hunaudière grâce aux casques de réalité virtuelle + présentation des sentiers pédestres et des différentes chasses aux trésors. - *Tout public - Renseignements Office de tourisme - 02 40 28 20 90*



**du 2 au 6 octobre**

**10h › 17h** Exposition de tableaux à la Résidence du Don à Issé

## **Contact**

**Centre socio-culturel intercommunal (CSCI)**  
**02.72.41.00.52 - [csc@cc-chateaubriant-derval.fr](mailto:csc@cc-chateaubriant-derval.fr)**



## JEU CONCOURS

### BULLETIN DE PARTICIPATION

À déposer le jeudi 5 octobre dans l'urne  
présente dans la Halle de Béré > tirage au sort à 16h30  
sur la petite scène le jeudi 5 octobre

**À GAGNER** 1 panier garni + des abonnements à la ludothèque  
+ 1 bouteille de vin + des entrées patinoire et piscine

Nom et prénom : .....

Adresse : .....

.....

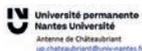
.....

Code postal et ville : .....

.....

Email : .....

.....



## CONTACT



centre  
socio-culturel  
intercommunal  
Châteaubriant-Derval

**Centre socio-culturel intercommunal**  
19 rue Jacquard - 44110 Châteaubriant  
02 72 41 00 52 - [csc@cc-chateaubriant-derval.fr](mailto:csc@cc-chateaubriant-derval.fr)