

# LE MOIS BLEU

DU 3 AU 31 OCTOBRE 2024

à Indre



Découvrez la programmation  
2024 Indre/St Herblain du  
mois bleu. Le programme de  
Couëron ci-joint est également  
ouvert aux indrais (modalités  
d'inscription sur le flyer)

Fabienne Lemonnier  
Adjointe déléguée aux  
solidarités et à la santé

Audrey Poisson  
Conseillère déléguée  
aux personnes âgées et  
au handicap

● **BAL GUINGUETTE - OUVERTURE DU MOIS BLEU** (avec Cabaret d'un soir)  
**Jeudi 3 octobre de 14h30 à 17h**

Inscription au CCAS / préciser si besoin de transport (Rdv salle des 3 îles, 10 rue des Chaintres). 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 Cabaret d'un soir.

● **INITIATION MARCHÉ BÂTON** (avec l'association SIEL BLEU)  
**Mardi 8 octobre de 10h à 11h**

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 sont fournis !

● **ATELIER QI GONG**  
**Jeudi 10 octobre de 10h à 11h15**

Inscription au CCAS (rdv à Nicolas Appert, 12 bis quai Langlois, salle de l'Union des anciens). Venez assouplir vos articulations et enrichir votre énergie vitale à travers des étirements et des postures. Le qi gong vise l'épanouissement, l'entretien de la santé, l'équilibre émotionnel et l'unité corps/esprit. Il procure une sensation de détente et de sérénité.

● **CONFÉRENCE « AIMER TOUJOURS, AIMER ENCORE »**  
(avec Sébastien Landry, psycho-sexologue (en partenariat avec St Herblain))  
**Jeudi 10 octobre de 14h30 à 16h30**

Inscription au CCAS (rdv à la Salle polyvalente du Carré des services de St Herblain, 15 rue d'Arras). Il n'y a pas d'âge pour l'amour et la sexualité. Passé un certain âge, on aurait plus le droit de s'aimer follement, encore moins de faire l'amour. Pourtant de plus en plus de séniors se rencontrent, se draguent et font l'amour ! L'amour des seniors est un sujet tabou dans nos sociétés et pourtant c'est une réalité pour de nombreux couples. Certains sont encore amoureux de leur conjoint et d'autres tombent amoureux à un âge plus qu'avancé..

● **CINÉ - DÉBAT AU CINÉMA LUTÉZIA** (en partenariat avec St Herblain)

**Vendredi 11 octobre de 15h à 17h30**

Film Documentaire : **Mon Vieux** avec Elie SEMOUN

Sur inscription au CCAS/préciser si besoin de transport (Rdv au cinéma 8 rue du calvaire à St Herblain). Mon vieux est un film documentaire qui réunit deux êtres, celui atteint d'Alzheimer et celui qui l'accompagne. Ce film retrace la mémoire du père qui s'efface et le fils qui finit par accepter la maladie en invitant l'humour comme langage ultime de la tendresse. La relation complice et pleine de rires d'Elie et Paul Semoun illustre une autre facette de cette terrible maladie ; celle des aidants. Le film sera suivi d'un débat en partenariat avec la Maison des Aidants de Nantes.

● **ATELIER MOBILITÉ NUMÉRIQUE** (avec l'association Wimoov)

**Mardi 15 octobre de 10h à 12h**

Sur inscription au CCAS (rdv à la mairie, salle du RDC). Accès à l'information des transports en commun en ligne, réservation de billets en ligne... Les outils numériques sont de plus en plus présents dans notre quotidien. Venez apprendre à utiliser les outils numériques pour vous déplacer.

● **SPECTACLE « A TA FAÇON »** (en partenariat avec St Herblain)

**Mardi 15 octobre de 14h30 à 15h30**

Sur inscription au CCAS (rdv à la Maison des Arts, 26 rue de Saint Nazaire à St Herblain). La compagnie « Exprime ton toi » vous propose un spectacle mêlant danse, chant, contorsion et humour. Laissez-vous emporter par différentes émotions tout au long de ce spectacle.

● **ATELIER ART FLORAL**

**Jeudi 17 octobre de 10h à 11h30**

Inscription au CCAS (rdv à Nicolas Appert, 12 bis quai Langlois, salle de l'Union des anciens). 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 pour maîtriser les règles de bases pour reproduire chez vous, une composition florale d'exception.

● **ATELIER SOPHROLOGIE**

**Mardi 22 octobre de 10h à 11h**

Inscription au CCAS (rdv à Nicolas Appert, 12 bis quai Langlois, salle de l'Union des anciens). La sophrologie est une technique de relaxation, qui mêle yoga et méditation. Basée sur la respiration et le ressenti corporel, cette technique apprend le relâchement musculaire et vise à trouver un équilibre entre les émotions, les pensées et les comportements. Venez passer un moment de détente.

**TOUTES LES ACTIVITES SONT GRATUITES**  
**INSCRIPTION AUPRES DU CCAS D'INDRE :**

ccas@indre44.fr / 06.73.68.31.16

● **GYM PRÉVENTION SANTÉ** (avec l'association SIEL BLEU)

**Jeudi 24 octobre de 14h30 à 15h30**

Sur inscription au CCAS (rdv salle SPI, complexe Tabarly).

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.

● **SIEL, MA MÉMOIRE !** (avec l'association SIEL BLEU)

**Mardi 29 octobre de 10h à 11h**

Inscription au CCAS (rdv à Nicolas Appert, 12 bis quai Langlois, salle de l'Union des anciens).

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 !

● **ATELIER POTERIE**

**Jeudi 31 octobre de 10h à 11h**

Sur inscription au CCAS (rdv à Nicolas Appert, salle de l'Union des Anciens).

Venez vous octroyer un moment de détente hors du temps. Le contact avec la terre vous permet de renouer avec des gestes ancestraux, c'est aussi donner vie à votre propre création.

● **CONFÉRENCE DÉBAT SUR LA TRANSMISSION DU PATRIMOINE**

(animée par la Chambre des Notaires 44).

**Jeudi 31 octobre de 14h30 à 17h**

Sur inscription au CCAS (rdv au carré des service de st Herblain 15 rue d'Arras). Venez vous renseigner sur la succession, l'héritage ainsi que sur les moyens de protéger ses proches.

**TOUTES LES ACTIVITES SONT GRATUITES  
INSCRIPTION AUPRES DU CCAS D'INDRE :**

[ccas@indre44.fr](mailto:ccas@indre44.fr) / 06.73.68.31.16

