



BIEN DANS SON ÂGE !

La Semaine Bleue
DU 5 AU 9 OCTOBRE



vertou.fr



Être ensemble, être bien dans son âge, être bien dans son territoire, le temps d'une semaine c'est ce que vous propose la Ville de Vertou. Profitez d'ateliers à faire en petits groupes*: un temps d'activité thématique suivi d'un temps d'échanges et de convivialité. Et pour en profiter encore plus, à chaque atelier, l'intervenant vous remettra une fiche pratique.

*une douzaine de personnes selon la salle et l'activité. Toutes les activités proposées sont organisées dans le strict respect des mesures sanitaires.

01 SE RESSOURCER



Renforcez votre corps en douceur et apprenez à mieux bouger.

*Avec Émilie Harel, coach sportif et intervenante Vertou Seniors.
Éveil musculaire - Lundi 5 octobre de 14h à 16h30. Rez de chaussée complexe Sèvre et Maine.
Mobilité douce - Vendredi 9 octobre de 15h à 16h30. Cour et Jardin.*

Initiez-vous à de nouvelles activités bien-être avec la gymnastique douce ou le Viet Tai chi.

*Avec Anne-Sophie Rivet, coach sportif et intervenante activités Vertou Seniors.
Gym douce - Lundi 5 octobre de 9h30 à 11h.
Viet tai Chi - Mercredi 7 octobre de 9h30 à 11h.
Dojo des Échalonnnières*

Soyez acteur de votre bien-être et de votre santé : découvrez la sophrologie.

*Avec Fanny Martin, sophrologue.
Mardi 6 octobre de 10h à 11h15. Bibliothèque Libre Cour, la Chapelle.
Mercredi 7 octobre de 10h à 11h15. Kiosque du Loiry.*

02

S'AVENTURER EN PLEINE NATURE

Escapade champêtre botanique et dégustation. Utilisez vos sens à la découverte des plantes sauvages !

*Avec Chantal Biotteau, ethnobotaniste, formatrice et animatrice d'ateliers plantes sauvages comestibles et médicinales.
Mercredi 7 octobre de 14h à 17h. Lieu de départ précisé lors de l'inscription.*

Une balade en pleine nature, venez randonner !

*Départ 9 km à 9h. Départ 5 km à 10h.
Avec le Club de l'Amitié.
Jeudi 8 octobre.
Départ parking du complexe Sèvre et Maine.*

03 RENCONTRER LES AUTRES



Le bonheur et rien d'autre. Existe-t-il un code du bonheur ? Découvrez les 4 points psychologiques fondamentaux et leur nécessaire équilibre pour être heureux. Au programme, deux rendez-vous. une conférence et un atelier.

Avec Dominique Robert, maître praticien en programmation neurolinguistique., formée en intelligence émotionnelle. Conférence - Lundi 5 octobre de 14h à 16h30. Bibliothèque Libre Cour. Atelier - Vendredi 9 octobre de 14h à 16h. Bibliothèque Libre Cour, la Chapelle.

Atelier mémoire : découvrez des astuces pour faire travailler efficacement votre mémoire.

Avec Sandrine Fouchet, psychologue clinicienne. Lundi 5 octobre de 14h à 16h. Salle des Lavandières au Loiry

Il est temps de rire !

Venez « rire sans raison » et rire ensemble lors d'un atelier du rire.

Avec Sabrina Falchier, sophrologue et animatrice en yoga du rire Mardi 6 octobre de 10h à 11h30. Salle Sèvre.

Café psycho « La confiance en soi... (à tout âge) ». Un café et c'est parti pour un moment d'échanges, ouvert, interactif et convivial.

Ouvrez le débat !

Avec Caty Rocheteau, consultante en communication et développement personnel, intervenante Vertou Seniors. Mardi 6 octobre de 14h30 à 16h. Salle Sèvre.

Atelier loisirs créatifs : zoom sur la technique du quilling (ou paperolles). Grâce à des bandes de papiers roulés, réalisez des œuvres toutes plus originales les unes que les autres.

Avec Marie-Jeanne Vezin, intervenante d'Un brin de déco.

Mercredi 7 octobre de 9h30 à 12h.

Salle Les Pinsons (Reigniers).

Séance ciné : Effacer l'historique. Dans un lotissement en province, trois voisins sont en prise avec les nouvelles technologies et les réseaux sociaux. Ensemble, ils décident de partir en guerre contre les géants d'internet. Une bataille foutue d'avance, quoique...

Comédie 2020 avec Blanche Gardin.

Mercredi 7 octobre à 15h. Tarif : 2€.

Ciné Vaillant.

« Plus si jeunes mais pas si vieux ». C'est de la parlote, de la tchatte, vous prenez de l'âge, d'accord mais ce ne veut pas dire que vous êtes vieux. Parlez-en, c'est le moment.

Avec l'association Old Up. Vendredi 9 octobre à partir de 10h. Bibliothèque Libre Cour, la Chapelle.

04 SURFER SUR LES NOUVELLES TECHNOLOGIES



**Smartphone, tablette, Skype, WhatsApp...
restez connecté, apprenez à les maîtriser !**

Avec l'ANAF.

Lundi 5 octobre de 9h30 à 11h30.

Salle Sèvre et Maine.

Vendredi 9 octobre de 9h30 à 11h30.

La fabrique du futur : techniques de reportage.

Parce que vous être curieux et tournés vers l'avenir, participez à un atelier de réflexion sur les enjeux du futur. Ce rendez-vous est le premier d'une série de six ateliers pour vous initier aux techniques journalistiques puis vous emmener en reportage dans une entreprise locale innovante.

Avec une journaliste de la Fabrique du futur.

Jeudi 8 octobre de 9h30 à 12h30.

Kiosque du Loiry.

Pour participer à ces ateliers et conférences dans le respect des conditions sanitaires, les participants sont invités à venir avec un masque. Les personnes ne portant pas de masques ne pourront pas participer aux animations.

**Pour participer aux activités,
inscrivez-vous auprès du service Solidarité – 02 51 71 05 05**

SERVICE SOLIDARITÉS

**Vous avez des questions sur le maintien à domicile, l'APA, les aides, etc. ?
Chaque matin, tout au long de l'année, le CLIC et le service solidarité vous proposent des permanences téléphoniques pour répondre à vos demandes et être le relais vers différentes associations et institutions partenaires.**