



SEMAINE BLEUE

Vieillir : une force à partager !
Du 6 AU 11 OCTOBRE 2025



vertou.fr



VIEILLIR : UNE FORCE À PARTAGER !

Et si nous regardions le vieillissement autrement ?

Comme une véritable expérience collective, une transmission à encourager, une richesse à partager...

À Vertou, le lien intergénérationnel s'incarne chaque jour à travers des actions concrètes. Citons par exemple l'engagement des jeunes avec le passeport du civisme et pour les aînés, la transmission de leur expérience et de leur savoir-faire vers les nouvelles générations. La Ville de Vertou encourage toutes ces initiatives qui sont autant d'occasions de créer du lien, d'apprendre les uns des autres pour mieux se comprendre et bâtir une société plus solidaire.

Parce que Vieillir ensemble c'est avant tout construire l'avenir. Rejoignez-nous pour la Semaine Bleue et célébrons cette chance de grandir ensemble et renforcer ce lien qui nous tient tant à cœur.

Sophie Caillaud, conseillère municipale en charge du plan d'action Bien Vieillir.

Le groupe de travail Bien Vieillir à Vertou vous présente le programme de cette Semaine Bleue 2025 : « Vieillir : une force à partager ! ».

Bien Vieillir à Vertou est constitué des associations seniors et généralistes, des institutions vertaviennes qui travaillent ensemble sur cette thématique. Les membres du groupe sont disponibles pour échanger avec vous. Information et inscription auprès du service Solidarités.

OCTOBRE

LUNDI 6

Yoga du rire

Pas besoin de talent, laissez-vous guider... et embarquez pour la magie du rire !

Avec Laëtitia Mahé.

10h. Kiosque du Loiry.

Rando santé

Adaptée à une reprise progressive d'une activité physique. Encadrement assuré par la fédération de randonnée pédestre. Randonnée suivie d'un moment convivial. Avec les Pieds Vers Tout du CCV.

14h. Départ Kiosque du Loiry.

Loto et goûter convivial

Moment de partage et de bonne humeur autour d'un jeu de loto accessible à

tous, suivi d'un goûter pour prolonger le plaisir. Rires, échanges et petites douceurs sont au rendez-vous.

14h45. Domicile Services Le Beau Verger, 4 rue du 8 mai 1945 (limité à 15 personnes, sur inscription).

MARDI 7

Randos pédestres

Deux circuits pédestres de 5 km et de 7 km en bord de Sèvre. L'occasion de pratiquer une activité physique dans un cadre agréable.

Avec Beautour-Loisirs.

De 14h à 17h. Départ Espace Beautour.

Jeux de société

Après-midi convivial pour se retrouver autour de jeux de société. L'occasion de stimuler la mémoire et de passer un bon moment.

Avec Beautour-Loisirs.

De 14h à 17h. Espace Beautour.

Atelier d'écriture

À travers des textes et images sur le thème « la Vieillesse » et « le lieu de vie », venez-vous essayer à l'écriture.

Avec les associations Marina et De l'Air & des Plumes.

De 15h à 16h30. CCAS, 1 rue de la Garenne (limité à 12 personnes, sur inscription).

Cinéma

« Ma Mère, Dieu et Sylvie Vartan » avec Leïla Bekhti, Jonathan Cohen, Sylvie Vartan. En 1963, Esther donne naissance à Roland, atteint d'un pied-bot. Déterminée à lui offrir une vie normale et heureuse, elle se bat envers et contre tout. Par le Ciné Vaillant.

15h. Ciné Vaillant, 12 rue du Général de Gaulle – 2€.

MERCREDI 8

Activité stretching

Améliorez votre souplesse, votre mobilité et votre équilibre dans une ambiance conviviale et adaptée à votre rythme. Avec Colombe et les adhérents de Vertou Seniors. **De 9h à 10h. Salle des Reigniers (limité à 10 personnes, sur inscription).**

Pétanque

Quoi de mieux qu'une partie de pétanque pour se détendre et user de stratégie. Un rendez-vous convivial ouvert à tous. Orchestré par les 4 amicales ! **14h. Terrain des Reigniers.**

Prévention Routière

Journée sur le thème de la prévention et de la sécurité routière à destination de tous les publics car la sécurité est l'affaire de tous ! Organisée par

: la Police Municipale.

: **14h. Accueil privilégié pour les seniors, rdc de la salle Sèvre et Maine.**

Jeux intergénérationnels

: Moment de complicité entre générations, autour de jeux simples, ludiques et accessibles à tous. Une belle occasion de tisser des liens en famille, d'échanger et de s'amuser ensemble. Animés par À toi de jouer.

: **De 14h à 17h. Salle d'animation de la bibliothèque Libre Cour.**

Belote et jeux de société

: Moment de convivialité et de partage autour de jeux simples (Scrabble, Nain Jaune, Triominos), où la belote tient une place de choix.

: **14h45. Domicile Services Le Beau Verger, 4 rue du 8 mai 1945 (limité à 15 personnes, sur inscription).**

Animation musicale

: Un moment musical convivial et accessible à tous, autour de la guitare et du chant partagé. Avec Gérard Thibaud.

: **De 15h à 17h30. Le Chapati, 1 rue de l'Île-de-France.**

JEUDI 9

Ateliers créatifs

: Échanges de pratiques et de

savoirs en art créatif. Il vous est
proposé des ateliers collectifs :
poterie, perles en papier,
sculpture sur bois et peinture.

De 10h à 12h et de 14h à 16h.
Prieuré St Pierre, 8 rue du
Camareux (places limitées
par activité, sur inscription).

Balade des générations

En route pour environ
30 minutes de balade en toute
sécurité à vélos triporteurs
adaptés. Avec la complicité du
Cyclo Club Vertavien (CCV).

De 10h à 12h et de 14h à
16h. Prieuré St Pierre 8 rue
du Camareux (limité à
16 personnes, sur inscription).

Rando conviviale

En marche pour un circuit
d'environ 7 kilomètres sur les
chemins vertaviens dans la
bonne humeur. Marche suivie
d'un temps convivial.
Avec le Club de l'Amitié.

10h. Départ place du
marché. Puis vers 11h45,
salle de l'Île-de-France.

Belote et jeux de société

Moment de convivialité et de
partage autour de jeux ouvert
à tous. Entre rires et échanges,
chacun y trouve l'occasion de
passer un bel après-midi.

Avec le Club de l'Amitié.

De 14h à 16h30 à la grande
salle Île de France et à la salle
du Muguet à Beautour.

Dépistage ICOPE

Évaluation de santé courte
et gratuite de vos fonctions
principales : mémoire, vision,
audition, moral, nutrition et
mobilité. Avec la Communauté
Professionnelle Territoriale de
Santé (CPTS).

De 14h à 16h. Kiosque du Loiry
(limité à 12 personnes, sur
inscription).



VENDREDI 10 OCTOBRE

Atelier cueillette et cuisine

« De la fourche à la fourchette ». Partez à la découverte d'un élevage de chèvres bio avec des éleveurs passionnés. Puis, enfiler votre tablier pour un atelier cuisine durable antigaspi et accessible animé par Le Zeste en Plus et par la mission agriculture et alimentation.

De 9h30 à 11h. Ferme Rêve de Chèvre, 28 route de Saint Fiacre puis de 11h à 14h à la Gare de Vertou (limité à 10 personnes, sur inscription).

Jeux de société, activités manuelles et temps d'échanges

Après-midi sous le signe du partage et de la bonne humeur pour faire connaissance et tisser des liens dans une ambiance détendue et bienveillante. Avec le groupe de Convivialité du Secours Catholique.

De 14h à 17h. Salle des Lavandières au Loiry, boulevard Guichet Serex

Rando de 9-10 km

Randonnée pour les bons marcheurs (5 km/h) animée par des moniteurs diplômés

par la Fédération de Randonnée Pédestre. Suivie d'un moment convivial. Avec les Pieds Vers Tout du CCV.

14h. Départ parking du Loiry.

Atelier numérique collectif e-santé

Session pour découvrir et utiliser pas à pas les outils numériques liés à la santé depuis le téléphone portable, sans oublier d'adopter les bons réflexes pour protéger ses données personnelles. Animé par le coup de main numérique.

De 14 h à 16h. CCAS, 1 rue de la Garenne (limité à 6 personnes, sur inscription).

SAMEDI 11 OCTOBRE

Portes ouvertes du Domicile Services

Appartements avec services pour personnes âgées autonomes.

De 10 h à 16h. Domicile services Le Beau Verger, 4 rue du 8 mai 1945.

RETROUVEZ LE PROGRAMME SUR VERTOU.FR

Animations gratuites (hors cinéma 2 €) et parfois sur inscription.

Pour participer, inscrivez-vous auprès du service Solidarités : 02 51 71 05 05.

Animations pour les résidents des EHPAD

- **Concert d'élèves de l'École de Musique et de Danse de Vertou à l'EHPAD des Clouzeaux, le mercredi 8 octobre.**

- **Danse intergénérationnelle sur chaise avec les élèves de l'École de Musique et de Danse de Vertou à l'EHPAD de Bel Air, le jeudi 9 octobre.**

- **Chorale avec le chœur et les cordes à l'EHPAD des Clouzeaux, le samedi 11 octobre.**



Animations dans les écoles

- **Jeux partagés entre les générations le temps de la pause méridienne avec les animateurs de la Ville : École des Treilles le lundi 6 octobre, école de l'Enclos le mardi 7 octobre, école des Reigniers le jeudi 9 octobre et école Henri Lesage le vendredi 10 octobre.**



LUNDI 6 OCTOBRE

- 10h **Yoga du Rire**
Kiosque du Loiry
- 14h **Rando Santé**
Départ Kiosque du Loiry
- 14h45 **Loto et goûter convivial**
Domicile Services,
4 rue du 8 mai 1945

MARDI 7 OCTOBRE

- 14h **Randos pédestres**
Départ Espace Beautour
- 14h **Jeux de société**
Espace Beautour
- 15h **Atelier d'écriture**
CCAS, 1 rue de la Garenne
- 15h **Séance de cinéma**
Ciné Vaillant,
12 rue du Général de Gaulle

MERCREDI 8 OCTOBRE

- 9h **Activité stretching**
Salle des Reigniers
- 14h **Pétanque**
Terrain des Reigniers
- 14h **Prévention Routière**
RDC de la salle Sèvre et
Maine
- 14h **Jeux intergénérationnels**
Salle d'animation,
à Libre Cour
- 14h45 **Belote et Jeux de société**
Domicile Services,
4 rue du 8 mai 1945
- 15h **Animation musicale**
Le Chapati,
1 rue de l'Île-de-France

JEUDI 9 OCTOBRE

- 10h **Ateliers créatifs**
Prieuré St Pierre
8, rue du Camareux
- 10h **Balade à triporteur**
Prieuré St Pierre
8 rue du Camareux



- 10h **Rando conviviale**
Départ place du Marché
- 14h **Dépistage santé ICOPE**
Kiosque du Loiry
- 14h **Belote et Jeux de société**
Grande salle Île-de-
France et salle du Muguet

VENREDI 10 OCTOBRE

- 9h30 **Atelier cueillette et cuisine**
Ferme Rêve de chèvre
et Gare de Vertou
- 14h **Jeux de société**
Salle des Lavandières au
Loiry
- 14h **Rando 9-10 km**
Départ parking du Loiry
- 14h **Atelier Numérique**
CCAS, 1 rue de la Garenne

SAMEDI 11 OCTOBRE

- 10h **Portes ouvertes**
Domicile Services,
4 rue du 8 mai 1945

