



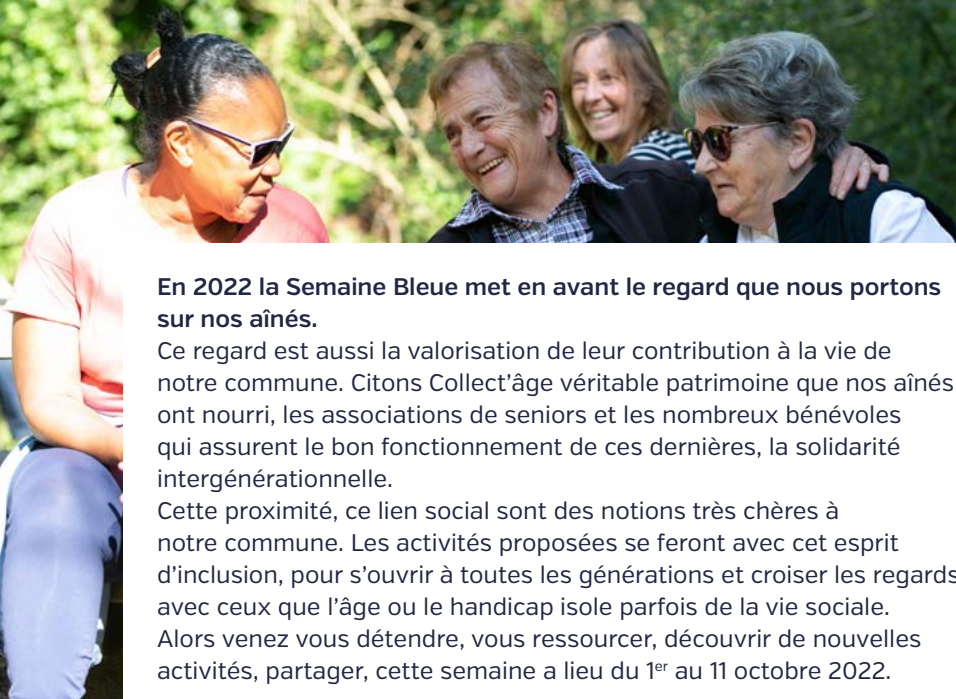
# BIEN VIEILLIR, & SE FAIRE PLAISIR

La Semaine Bleue  
**DU 1<sup>ER</sup> AU 11 OCTOBRE**



[vertou.fr](http://vertou.fr)





## **En 2022 la Semaine Bleue met en avant le regard que nous portons sur nos aînés.**

Ce regard est aussi la valorisation de leur contribution à la vie de notre commune. Citons Collect'âge véritable patrimoine que nos aînés ont nourri, les associations de seniors et les nombreux bénévoles qui assurent le bon fonctionnement de ces dernières, la solidarité intergénérationnelle.

Cette proximité, ce lien social sont des notions très chères à notre commune. Les activités proposées se feront avec cet esprit d'inclusion, pour s'ouvrir à toutes les générations et croiser les regards avec ceux que l'âge ou le handicap isole parfois de la vie sociale. Alors venez vous détendre, vous ressourcer, découvrir de nouvelles activités, partager, cette semaine a lieu du 1<sup>er</sup> au 11 octobre 2022.

**Sophie Caillaud**, *Conseillère municipale  
en charge du plan d'action "Bien Vieillir à Vertou"*

Le groupe de travail « Bien Vieillir à Vertou » a concocté pour vous le programme de cette Semaine Bleue 2022 et souhaite que celle-ci puisse vous donner l'envie de pratiquer des activités de loisirs et de détente, d'avoir des moments de rencontres et d'échanges de qualité ; une quantité de petits bonheurs au quotidien !

Le groupe de travail « Bien Vieillir à Vertou » est constitué de toutes les associations seniors et de toutes les associations généralistes vertaviennes qui souhaitent travailler ensemble sur cette thématique. Ce groupe est à votre entière disposition pour échanger avec vous.

*Information auprès du service Solidarités.*

## **PROGRAMME COMPLET**

**À RETROUVER SUR LE SITE DE LA VILLE  
OU AUPRÈS DU SERVICE SOLIDARITÉS**

Tous les ateliers et sorties sont gratuits et sur inscription [hors belote et séance cinéma du jeudi 6/10].

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

**POUR SE RENDRE SUR LES DIFFÉRENTS  
ATELIERS UN DÉPLACEMENT  
EN VERTIBUS EST  
POSSIBLE SUR  
RÉSERVATION.**



# SAM. 1<sup>ER</sup> OCT.

## ANIMATION

### Belote

Concours animé par l'UNRPA

Dès 13h. Complexe Sèvre et Maine. 7,50 €



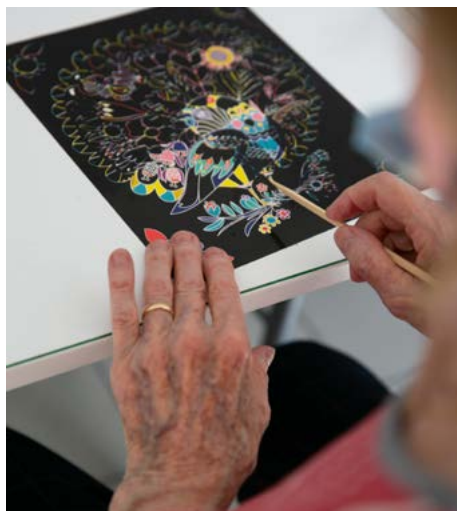
# LUN. 3 OCT.

## ATELIER

### Yoga du rire

Découvrez une méthode de lâcher prise simple et accessible à tous et qui permet de cultiver l'optimisme grâce à des exercices simples de respiration et de rires. Lors d'une séance, le rire est très vite contagieux et fait du bien aussi bien à la tête qu'au corps.

De 10h30 à 11h30. Prieuré Saint-Pierre, 8 rue du Camareux



## ANIMATION

### Jeux, activités manuelles, échanges

Sortez de chez vous pour partager un moment de convivialité. En partenariat avec le Groupe Bien Vieillir et la CLCV-AMP.

De 14h30 à 17h. Salle du Chapeau Berger, 32 rue du Chapeau Berger

## ATELIER

### Piloxing

Participez à un cours de renforcement musculaire adapté aux seniors avec Vertou Seniors.

De 17h à 18h. Complexe Sèvre et Maine (rez-de-chaussée)

# MAR. 4 OCT.

## ATELIER

### Les gestes qui sauvent

Avec l'Union Départementale des Sapeurs Pompiers apprenez les gestes essentiels du secours d'urgence, afin d'être capable d'exécuter ou faire exécuter correctement les gestes utiles destinés à protéger une victime et de préserver son intégrité physique en attendant l'arrivée des secours.

De 10h à 12h. Salle Sèvre et Maine

## ATELIER

### Multisports

À votre rythme, reprenez l'envie de découvrir une activité sportive avec la séquence multisports Sport Santé. Avec l'UFOLEP et les petits frères des pauvres.

De 10h30 à 11h30. Prieuré Saint-Pierre, 8 rue du Camareux



## ANIMATION

### Quizz musical

« Venez deviner avec nous qui chante la chanson ? »

De 15h15 à 17h. Domicile Services

Le Beau Verger, 4 rue du 8 mai 1945

## ÉCHANGES / DÉBATS

### Bien vivre au quotidien

À votre disposition, une vingtaine d'associations et d'institutions pour échanger et débattre sur les sujets qui fâchent ou qui font sourire : la santé, le vieillissement, le sommeil, les ateliers mémoire, numériques, l'accompagnement des aidants, enfin tous les trucs et astuces pour vivre mieux !

De 14h à 18h. À 15h, conférence

« Ma mémoire, mon sommeil, ma santé : les clés du Bien Vieillir » par le docteur Picchieri, Directrice du Centre de Prévention Agirc-Arrco Pays de Loire

## MER. 5 OCT.

## RENCONTRE

### Sport santé

Le service des Sports présente Sport santé à ceux qui n'ont jamais ou peu fait de sport et qui veulent s'y [re]mettre à leur rythme !

De 9h30 à 11h30. Service Solidarités

## RENCONTRE

### L'Outil en main

L'association initie les jeunes, dès 9 ans, aux métiers manuels, par des gens de métier, artisans, à la retraite, avec de vrais outils au sein de vrais ateliers. Venez rencontrer des bénévoles dynamiques et passionnés !

De 10h à 12h. L'Outil en main

27 ter route de Mortier Vannerie

## RENCONTRE / ATELIER

### Côté jardin

Rencontrez les jardiniers des serres municipales et participez à un atelier les mains dans la terre.

De 10h à 12h.

Serres municipales

Rue du Cap Horn



## ANIMATION

### Jeux, activités manuelles, échanges

Sortez de chez vous pour partager un moment de convivialité. En partenariat avec le Groupe Bien Vieillir et l'UNRPA.

De 14h à 17h. Salle Île de France

## ANIMATION

### Tous au bal

Profitez d'un café gourmand dansant avec Saxo organisé par Vertou Seniors.

À partir de 14h30. Complexe Sèvre et Maine

## ANIMATION

### Karaoké

Venez donner de la voix lors du karaoké de cet après-midi ! En partenariat avec l'École de Musique et de Danse.

À 16h. EHPAD de Bel Air

5 rue de la Massonnière

## JEU. 6 OCT.

## ANIMATION

### Randonnées pédestres

Marcheurs réguliers ou occasionnels, partez à la découverte de la nature et des paysages vertaviens. En partena-

riat avec le Club de l'Amitié.

Départ 10km : 9h / Départ 5 km : 10h

Rendez-vous place du Marché

## ATELIER

### Loisirs numériques

Parce que le numérique est pour toutes et tous, ANADOM et Les Petits Frères des Pauvres s'associent pour vous proposer un atelier ludique et connecté !

Au programme : découverte des outils numériques, vos jeux préférés sur tablette, échanges autour du rapport au numérique et exploration des sens en réalité virtuelle. C'est l'occasion parfaite de faire vos premiers pas dans monde du numérique en toute simplicité et convivialité. Notre équipe d'intervenants saura vous accompagner et répondre à vos questions tout au long d'un atelier imaginé 100% pour vous !

De 10h à 12h. Prieuré Saint-Pierre

8 rue du Camareux

## ANIMATION

### Jeux, activités manuelles, échanges

Sortez de chez vous pour partager un moment de convivialité. En partenariat avec le Groupe Bien Vieillir et le Club de l'Amitié.

De 14h à 17h. Salle Île de France

## ANIMATION

### Bain de forêt

En route pour un parcours ludique dans la forêt de Touffou où, sous la houlette de Chantal Biotteau, ethnobotaniste, vous ferez la découverte de la vie secrète des arbres.

De 14h à 17h30. Départ du parking

de la forêt de Touffou



## CINÉMA

### « Pourris Gâtés » de Nicola Cuche

Paresseux, capricieux, fêtards, les trois enfants de l'homme d'affaires Francis Bartek (Gérard Jugnot) ne font rien de leur vie, à part dépenser l'argent que leur père a durement gagné. Lassé par leur comportement, celui-ci leur fait croire qu'ils sont totalement ruinés, les forçant ainsi à faire l'impensable: travailler.



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

## PORTES OUVERTES

### Domicile Services

Venez visiter le Domicile services Le Beau Verger. 16 logements privatifs adaptés et réservés aux seniors (sous conditions de ressources). Vous êtes chez vous, dans vos meubles, au sein d'une petite résidence intergénération-

nelle, à proximité des commerces et services. Vous bénéficiez d'une visite de sécurité 7jours/7, d'un espace de convivialité, d'animations et de sorties. De 10h à 19h. Domicile Services Le Beau Verger, 4 rue du 8 mai 1945

## VEN. 7 OCT.

### ATELIER

#### Multisports

À votre rythme, reprenez l'envie de découvrir une activité sportive avec la séquence multisports Sport Santé. Avec l'UFOLEP et les petits frères des pauvres.

De 11h à 12h. Prieuré Saint-Pierre  
8 rue du Camareux

### VISITE

#### Bien vieillir chez soi !

Vivre chez soi, quand on perd de l'autonomie, nécessite des adaptations. Le CreAT donne des solutions pour améliorer son quotidien et adapter son environnement. Rencontre avec un ergothérapeute.

De 11h à 12h30. Centre de Ressources et d'Expertise en Aides Techniques  
10 Rue de Bruxelles - Nantes  
Transport collectif possible – RDV  
10h20 au service Solidarités

### ATELIER

#### Yoga seniors

Alliant étirements, équilibre et respiration, le yoga se pratique à chaque âge de la vie. Et grâce à des exercices souvent faciles à réaliser, cette activité se révèle idéale pour rester en forme ! Avec Vertou Seniors.

À 14h. Salle du Muguet

## ANIMATION

### Jeux, activités manuelles, échanges

Sortez de chez vous pour partager un moment de convivialité. En partenariat avec le Groupe Bien Vieillir et le Secours Catholique.

De 14h à 17h. Salle des Lavandières  
Parc du Loiry

## ATELIER

### Entrez dans le jeu !

Participez à un jeu type « escape game » afin de découvrir des trucs et astuces pour adapter au mieux votre intérieur au vieillissement.

Ambiance assurée !

De 14h30 à 16h30.

Centre de Ressources et d'Expertise en Aides Techniques

10 Rue de Bruxelles - Nantes

Transport collectif possible – RDV

13h50 au service Solidarités

## SAM. 8 OCT.

## CINÉMA

### La promesse de l'aidant

Ce film développe des problématiques sociétales sous forme de fictions proches de la réalité, il s'intéresse aux aidants familiaux. Suivez la vie d'Annie, Antoine, Séverine et les autres. Un film d'Édouard Carrion.

À 10h. Ciné Vaillant.

12 rue du Général de Gaulle



## LUN. 10 OCT.

## ATELIER

### Les petits bonheurs

Lors d'une après-midi toute en douceur, nous vous proposons une rencontre avec les petits animaux de la ferme suivie d'un temps de convivialité.

Avec le groupe Bien vieillir et l'ADMR

À 15h. Prieuré Saint-Pierre, 1 rue du Camareux

## MAR. 11 OCT.

## ANIMATION

### Randonnées pédestres

Partez en randonnée dans les chemins vertaviens. Avec Beautour Loisirs.

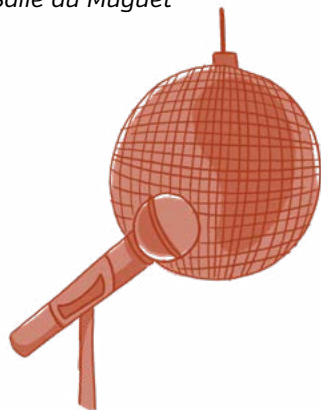
À 14h. RDV à l'Espace Beautour

## ANIMATION

### Jeux, activités manuelles, échanges

Sortez de chez vous pour partager un moment de convivialité. En partenariat avec le Groupe Bien Vieillir et Beautour Loisirs.

De 14h à 17h. Salle du Muguet



## SAMEDI 1<sup>ER</sup> OCTOBRE

|     |                                        |                         |
|-----|----------------------------------------|-------------------------|
| 13h | Animation - Concours de belote (7,50€) | Complexe Sèvre et Maine |
|-----|----------------------------------------|-------------------------|

## LUNDI 3 OCTOBRE

|             |                                                 |                         |
|-------------|-------------------------------------------------|-------------------------|
| 10h30-11h30 | Atelier - Yoga du rire                          | Prieuré Saint-Pierre    |
| 14h30-17h   | Animation - Jeux, activités manuelles, échanges | Salle du Chapeau Berger |
| 17h-18h     | Atelier - Philoxing                             | Complexe Sèvre et Maine |

## MARDI 4 OCTOBRE

|             |                                             |                         |
|-------------|---------------------------------------------|-------------------------|
| 10h-12h     | Atelier - Les gestes qui sauvent            | Salle Sèvre et Maine    |
| 10h30-11h30 | Atelier - Multisports                       | Prieuré Saint-Pierre    |
| 14h-18h     | Échanges / débats - Bien vivre au quotidien | Complexe Sèvre et Maine |
| 15h15-17h   | Animation- Quizz musical                    | Domicile Service        |

## MERCREDI 5 OCTOBRE

|            |                                                 |                                  |
|------------|-------------------------------------------------|----------------------------------|
| 9h30-11h30 | Rencontre - Sport santé                         | Service Solidarités              |
| 10h-12h    | Rencontre - L'Outil en main                     | 27 ter route de Mortier Vannerie |
| 10h-12h    | Rencontre/Atelier - Côté jardin                 | Serres municipales               |
| 14h-17h    | Animation - Jeux, activités manuelles, échanges | Salle Île de France              |
| 14h30      | Animation - Tous au bal                         | Complexe Sèvre et Maine          |
| 16h        | Animation - Karaoké                             | EHPAD de Bel Air                 |

## JEUDI 6 OCTOBRE

|           |                                                 |                                          |
|-----------|-------------------------------------------------|------------------------------------------|
| 9h et 10h | Animation - Randonnées pédestres                | Départ place du Marché                   |
| 10h-12h   | Atelier - Loisirs numériques                    | Prieuré Saint-Pierre                     |
| 10h-19h   | Portes ouvertes - Domicile Service              | Domicile Service                         |
| 14h-17h   | Animation - Jeux, activités manuelles, échanges | Salle Île de France                      |
| 14h-17h30 | Animation - Bain de forêt                       | Départ du parking de la forêt de Touffou |
| 15h       | Cinéma - « Pourris gâtés » (2€)                 | Ciné Vaillant                            |

## VENDREDI 7 OCTOBRE

|             |                                                 |                                      |
|-------------|-------------------------------------------------|--------------------------------------|
| 11h-12h     | Atelier - Multisports                           | Prieuré Saint-Pierre                 |
| 11h-12h30   | Visite - Bien vieillir chez soi !               | CreAT, Nantes                        |
| 14h         | Atelier - Yoga seniors                          | Salle du Muguet                      |
| 14h-17h     | Animation - Jeux, activités manuelles, échanges | Salle des Lavandières, Parc du Loire |
| 14h30-16h30 | Atelier - Entrez dans le jeu !                  | CreAT, Nantes                        |

## SAMEDI 8 OCTOBRE

|     |                                    |               |
|-----|------------------------------------|---------------|
| 10h | Cinéma « La promesse de l'aidant » | Ciné vaillant |
|-----|------------------------------------|---------------|

## LUNDI 10 OCTOBRE

|     |                               |                      |
|-----|-------------------------------|----------------------|
| 15h | Atelier - Les petits bonheurs | Prieuré Saint-Pierre |
|-----|-------------------------------|----------------------|

## MARDI 11 OCTOBRE

|         |                                                 |                             |
|---------|-------------------------------------------------|-----------------------------|
| 14h     | Animation - Randonnées pédestres                | Départ de l'espace Beautour |
| 14h-17h | Animation - Jeux, activités manuelles, échanges | Salle du Muguet             |