VERTOU
Inspirer...

SEMAINE BLEUE

Vieillir ensemble, une chance à cultiver

DU 1er AU 7 OCTOBRE

vertou.fr

©Vertou 2023 - Photos ©Pauline Theon

« Vieillir ensemble, une chance à cultiver », voici le thème de la « semaine bleue » 2023 qui se déroulera du 1er au 7 octobre.

L'engagement de nos aînés est essentiel et profite à tous. La Semaine Bleue met en avant leurs contributions dans le monde associatif et la vie citoyenne. Elle nous invite cette année à promouvoir et renforcer les liens entre les générations.
Vieillir ensemble : il s'agit de construire des projets communs, s'enrichir des ressources de chacun et nourrir ensemble la solidarité auprès des plus fragiles.
C'est dans cette dynamique que se dérouleront de nombreuses activités, animations, ateliers, marches tout au long de la semaine.
Je vous souhaite une excellente Semaine Bleue 2023.

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

Le groupe de travail *« Bien Vieillir à Vertou »* présente le programme de cette semaine Bleue 2023. *« Vieillir ensemble, une chance à Cultiver ! »*, thème de cette édition, vous invite à partager des moments conviviaux en famille ou entre amis.

Le groupe de travail « Bien Vieillir à Vertou » est constitué des associations seniors, des associations généralistes et institutions vertaviennes qui souhaitent travailler ensemble sur cette thématique. Ce groupe est à votre disposition pour échanger avec vous. Information auprès du service Solidarités.

RETROUVEZ AUSSI LE PROGRAMME SUR VERTOU.FR OU AUPRÈS DU SERVICE SOLIDARITÉS

Activités gratuites (hors cinéma 2€) et sur inscription.

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

Pour se rendre aux activités, un déplacement en Vertibus est possible sur réservation auprès du service Solidarités.

ANIMATIONS

Jouons ensemble !
DIMANCHE 1ER OCTOBRE
Rendez-vous au kiosque du Loiry : une après-midi jeux en famille ou entre amis !
Avec la Sauce ludique, l'Amicale laïque et le Parc à cabanes
De 14h à 17h. Parc du Loiry

Après-midi jeux
LUNDI 2 OCTOBRE
Venez passer une après-midi de convivialité.
Avec le Groupe convivialité Chapeau Berger
De 14h30 à 17h. Salle Chapeau Berger

Loto
LUNDI 2 OCTOBRE
Proposé par Domicile service
À 15h. Domicile service, 4 rue du 8 mai 1945

Jeux & co
MARDI 3 OCTOBRE
Rendez-vous pour une après-midi conviviale.
Avec l'association Beautour Loisirs
À 14h. Espace Beautour

Vive la chanson !
JEUDI 5 OCTOBRE
Spectacle de chansons françaises !
À 14h45. EHPAD les Clouzeaux, 1 Allée Alphonse Fillion

Portes ouvertes : l'Outil en main

MERCREDI 4 OCTOBRE

L'association l'Outil en main permet aux retraités de transmettre des savoir-faire aux enfants de 9 à 14 ans pour les initier aux métiers manuels et du patrimoine.

De 10h à 12h et de 14h30 à 16h30. 27 ter route du Mortier Vannerie

On danse ! Bim Bal Boum

MERCREDI 4 OCTOBRE

Ça va swinguer avec DJ Clément ! Rendez-vous pour une après-midi dansante ! Le groupe des danses festives de Vertou seniors et les élèves de l'École de Musique et de danse (EMD) seront présents.

De 14h à 17h. Cour et Jardin, 1 rue du 11 novembre 1918

Vive le karaoké

MERCREDI 4 OCTOBRE

Venez pousser la chansonnette entre amis ou en famille.

Avec l'École de Musique et de Danse

À 16h. EHPAD Bel air, 5 rue de la Massonière

Rencontres & Cie

JEUDI 5 OCTOBRE

Une après-midi pour se rencontrer et découvrir des jeux.

Avec le Club de l'Amitié

À partir de 14h. Salle de l'Île de France et Espace Beautour

Quiz musical

VENDREDI 6 OCTOBRE

Qui chante la chanson ? Devinez ! Convivialité assuré !

Avec Domicile Service

De 15h à 17h. Domicile Service, 4 rue du 8 mai 1945

Coccinet
DU 2 AU 5 OCTOBRE

Coccinet est un rendez-vous individuel (d'environ 1 h) pour un coup de main numérique personnalisé, quel que soit votre niveau, sur ordinateur, tablette ou smartphone.
Avec Damien, intervenant Coup de main numérique
De 9h30 à 12h30 et de 13h30 à 16h30.
À Chapeau Berger, près de la salle d'animations (02/10), Les Reigniers (03/10), Beautour devant la bibliothèque (04/10), place du Beau Verger (05/10)

Jouons ensemble
VENDREDI 6 OCTOBRE

Jouer et échanger dans la bonne humeur.
Avec le Secours catholique
De 14h à 17h. Salle des lavandières

ATELIERS

Yoga du rire
LUNDI 2 OCTOBRE

Le yoga du rire permet de cultiver l'optimisme grâce à des exercices simples de respiration et de rires.
Avec Laetitia Mahé, intervenante Yoga du rire
De 10h30 à 12h. Kiosque du Loiry

Comme une fleur
MARDI 3 OCTOBRE

Développez votre créativité, avec l'atelier de composition florale proposé par l'association Brin de déco.
De 9h30 à 12h. Salle des Lavandières

Un temps pour soi
MERCREDI 4 OCTOBRE

En petit groupe, une matinée pour prendre soin de soi.
Avec Florence, socio-esthéticienne
De 9h30 à 12h. Prieuré Saint-Pierre, 8 rue du Camareux

Café Convivial

JEUDI 5 OCTOBRE

Venez échanger en toute convivialité sur vos loisirs, la vie à Vertou... Tous vos sujets seront les bienvenus.

Avec Vertou Seniors

À partir de 15h, salle des Lavandières

Prévention routière

6 ET 11 OCTOBRE

Révisez le code de la route, testez les simulateurs de conduite et auto-évaluez votre conduite lors de deux ateliers.

Avec la police municipale, la préfecture de Loire-Atlantique, les associations SASER et SIAD

De 9h30 à 12h30. Hôtel de Ville

SORTIES PLEIN AIR

Rando santé

LUNDI 2 OCTOBRE

Rendez-vous pour une randonnée pédestre adaptée à une reprise progressive d'une activité physique et encadrée par des moniteurs diplômés par la fédération de randonnée pédestre.

Avec les Pieds Vers Tout

À 14h. Départ kiosque du Loiry

Sur les chemins vertaviens

MARDI 3 OCTOBRE

Au fil des chemins, entre amis, profitez de cette randonnée pédestre pour découvrir les paysages vertaviens.

Avec l'association Beautour Loisirs

À 14h. Départ de l'Espace Beautour

Notre belle cabane !

MERCREDI 4 OCTOBRE

Et si on construisait une cabane ensemble ? Transmission des savoirs, partage de la créativité, et surtout jouer et passer du temps ensemble !

Avec l'Amicale Laïque

De 9h à 12h30. Terres Lieux, parc à cabanes. Espace Pierre Loreau, 36 route du Drouillet

Rando sympa

JEUDI 5 OCTOBRE

Enfilez vos chaussures de randonnée pour 6km (environ 1h45) à travers les chemins vertaviens.

Avec le Club de l'Amitié

À 10h. Départ place du Marché

11h45. Temps convivial, salle Île de France

Les petits bonheurs

JEUDI 5 OCTOBRE

Passez une après-midi avec Krousty le poney et les autres animaux de compagnie (lapins et cochons d'inde). Avec Harmonie de Multi pattes

À 14h30. Prieuré Saint-Pierre, 8 rue du Camareux

Balade contée

SAMEDI 7 OCTOBRE

Partagez une balade contée en forêt de Touffou par Frédérique Soulard, « conteuse verte ». Avec l'association Grand Lieu du Conte

À 14h30. Départ du parking de la forêt de Touffou

CINÉMA

Chœur de rockeurs

MARDI 3 OCTOBRE

Alex, chanteuse sans carrière, accepte un drôle de job : faire chanter des comptines à une chorale de retraités. Elle découvre un groupe de seniors ingérables qui ne rêve que d'une chose, chanter du rock. La mission d'Alex va s'avérer plus compliquée que prévu avec la plus improbable des chorales. Avec Mathilde Seignier, Bernard le Coq…

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

DIMANCHE 1ER OCTOBRE		
14h-17h	Jouons ensemble !	Parc du Loiry
LUNDI 2 OCTOBRE		
9h30-12h30, 13h30-16h30	Coccinet	Salle du Chapeau Berger
10h30 à 12h	Yoga du rire	Kiosque du Loiry
14h	Rando santé	Départ Kiosque du Loiry
14h30-17h	Après-midi jeux	Salle Chapeau Berger
15h	Loto	Domicile service, 4 rue du 8 mai 1945
MARDI 3 OCTOBRE		
9h30-12h30, 13h30-16h30	Coccinet	Les Reigniers
9h30-12h	Comme une fleur	Salle des Lavandières
14h	Sur les chemins vertaviens	Départ de l'Espace Beautour
14h	Jeux & co	Espace Beautour
15h	Chœur de rockeurs (2€)	Ciné Vaillant, 12 rue du Général de Gaulle
MERCREDI 4 OCTOBRE		
9h30-12h30, 13h30-16h30	Coccinet	Beautour (devant la bibliothèque)
9h30-12h	Un temps pour soi	Prieuré Saint-Pierre, 8 rue du Camareux
9h-12h30	Notre belle cabane !	Espace Pierre Loreau, 36 route du Drouillet
10h-12h, 14h30-16h30	Portes ouvertes : L'outil en main	27 ter route du Mortier vannerie
14h-17h	On danse ! Bim Bal Boum	Cour et jardin, 1 rue du 11 novembre 1918
16h	Karaoké	EHPAD de Bel Air, 5 rue de la Massonière
JEUDI 5 OCTOBRE		
9h30-12h30, 13h30-16h30	Coccinet	Place Beau Verger
10h	Rando sympa	Départ place du Marché
14h	Rencontres & Cie	Salle de l'Île de France et Espace Beautour
14h30	Les petits bonheurs	Prieuré Saint-Pierre, 8 rue du Camareux
14h45	Vive la chanson	EHPAD les Clouzeaux. 1 Allée Alphonse Fillion
15h	Café Convivial	Salle des Lavandières, Parc du Loiry
VENDREDI 6 OCTOBRE		
9h30-12h30	Prévention routière	(2e séance le 11/10) Hôtel de Ville
15h-17h	Quiz musical	Domicile Service, 4 rue du 8 mai 1945
14h-17h	Jouons ensemble	Salle des Lavandières, parc du Loiry
14h-17h	Jeux, activités manuelles, échanges	Salle des Lavandières, Parc du Loiry
SAMEDI 7 OCTOBRE		
14h30	Balade contée	Départ du parking de la forêt de Touffou

©Ville de Vertou 2023 - ne pas jeter sur la voie publique - RCS : B 348 932 831