

SEMAINE BLEUE

DU 2 AU 13 OCTOBRE 2020

LA SEMAINE DÉDIÉE AUX PERSONNES RETRAITÉES



Inscription et
renseignements
au 02 40 51 27 86
www.cc-nozay.fr

En raison de la
crise sanitaire,
d'éventuels
changements
pourront survenir,
les personnes
inscrites seront
prévenues.

Ensemble, bien dans son âge, bien dans son territoire : un enjeu pour l'après COVID

Cette semaine d'activités tisse un lien social
et intergénérationnel en proposant plusieurs
animations gratuites aux personnes retraitées :

- Spectacle
- Conférence
- Ateliers de cuisine...



BOUGEZ EN DOUCEUR

Gagnez en souplesse et en bonne humeur !

Vendredi 2 octobre, de 14h30 à 16h
Salle du Temps Libre à Treffieux

CHANTONS !

Chantez les plus grandes chansons françaises, juste pour le plaisir et la mémoire, accompagné par Mickael Lepéroux à la guitare et à la voix

Lundi 5 octobre, de 15h à 16h
Salle du Pré Clos à La Grignonnais

CAFÉ LAMANO

Discussions et échanges autour d'un café

Mardi 6 octobre, de 9h à 11h
Salle de LaMano à Nozay

CONFÉRENCE : JE SUIS AIDANT·E, ET MOI, QUI M'AIDE ?

Pour permettre aux aidant·es de participer, un accueil des personnes aidées par des aide-soignant·es est prévu

Mardi 6 octobre, de 14h à 16h30
Espace Léon Chiron à Vay
Inscription au 02 40 51 30 91

COFFRET JEUX D'ARTISTES DU FRAC

Amusez-vous avec des jeux imaginés par des artistes

Mardi 6 octobre, de 14h à 15h
Orée des jardins à Nozay
Jeudi 8 octobre, de 11h à 12h
Médiathèque Le Château à Saffré

À VOS JEUX, PRÊT, PARTEZ !

Initiations à des jeux de société

Mercredi 7 octobre, de 10h à 12h
Salle de LaMano à Nozay

ATELIER INFORMATIQUE

Mercredi 7 octobre, de 14h à 16h
Salle de LaMano à Nozay
Inscription au 02 40 79 35 04

CORONAVIRUS, JE SUIS RESTÉ·E CHEZ MOI

Conférence/spectacle décalé de Micheline et Mélodie sur le confinement

Mercredi 7 octobre, de 14h à 16h30
Salle du Mil'Lieux à La Grignonnais



PRÉPARER SON DOSSIER RETRAITE

Des questions ? Les agents de France Services sont présents pour vous aider

Jeudi 8 octobre, de 15h à 17h
Espace France Services à la Mairie d'Abbaretz
Renseignements au 02 40 41 30 60

COUTURE, CUISINE ET BRICOLAGE POUR TOUS

Jeudi 8 octobre, 14h30 à 17h
Salle de LaMano à Nozay

CUISINE ET PARTAGE

Mijotez des petits plats simples, diététiques et savoureux en bonne compagnie. Pensez à avoir votre tablier, un économe et un couteau

Vendredi 9 octobre, de 10h30 à 13h
Salle du Pré Clos à La Grignonnais

SOPHROLOGIE

Stimulez votre activité cérébrale et gérez la douleur grâce à la sophrologie. Peut se pratiquer en position assise, en tenue décontractée et sans tapis

Mardi 13 octobre, de 14h30 à 16h
Salle du Temps Libre à Treffieux