



Fabrication de galettes



Maquillage



Balade pédestre



Gym douce



Art floral

« La Semaine Bleue,  
c'est 365 jours pour agir  
et 7 jours pour le dire »



Événement organisé dans le respect  
des mesures sanitaires :  
Jauges réduites selon les animations  
et la configuration des lieux, activités sur inscription,  
passe sanitaire, port du masque obligatoire,  
distanciation sociale,  
désinfection des mains à l'entrée,  
prévoir son propre matériel le cas échéant.

## CONTACT & INSCRIPTIONS

CCAS de Vigneux-de-Bretagne  
02 40 57 39 51  
ccas@vigneuxdebretagne.fr

## Activités gratuites



9 RUE G.H DE LA VILLEMARQUÉ  
44360 VIGNEUX-DE-BRETAGNE  
ccas@vigneuxdebretagne.fr  
www.vigneux-de-bretagne.fr

# LA SEMAINE BLEUE

DU 4 AU 10 OCTOBRE 2021



70 ANS  
D'HISTOIRE  
POUR  
LA VALORISATION  
DE LA PLACE  
DES AINÉS  
DANS  
LA VIE SOCIALE

## Activités gratuites

« Ensemble, Bien dans son Âge,  
Bien dans Son Territoire »



Mise en page : service communication, Commune de Vigneux-de-Bretagne. Crédits photos : Commune de Vigneux-de-Bretagne, Associations communales, Mme Landreau, Freept-masster1305

**LUN.  
4 OCT.**

Salle du Conseil  
de 10h à 12h



Bibliothèque  
Municipale  
La Paquelais  
de 14h à 16h30

## MATINÉE DÉCOUVERTE des services

- Mutuelles communales :  
la mcrn, la choletaise
- Bibliothèque municipale
- Comité de Gestion de transport
- Police municipale (Prévention)
- ADMR, ADAR
- Maison de Retraite  
la Roche Maillard
- Clic d'Erdre & Gesvres  
et du pays de Blain
- Vélos électrique Cy-Cool
- SERENHA

## CAFÉ LITTÉRAIRE

Le temps d'un après-midi venez  
parler littérature, échanger des idées,  
écouter des extraits de livres autour  
d'une boisson.

À la bibliothèque municipale



**MAR.  
5 OCT.**

Ecomusée site  
de La Paquelais  
de 10h à 12h

Résidence de la  
Roche Maillard  
de 14h30 à  
16h30



## FABRICATION DE GALETTES

Technique et savoir-faire, enfiler  
le tablier et ensemble découvrez  
comment réaliser vous-même de  
délicieuses galettes.

Animée par l'Écomusée

## BELOTE

Amateur ou pro, venez partager un  
après-midi pour jouer à la belote, pas  
de concours ni de gros lot à gagner  
juste le plaisir de partager. *Collation  
offerte par la Résidence la Roche  
Maillard.*

Animée par Anne Fauchoux, animatrice  
de la Résidence la Roche Maillard et  
l'association Patrimoine de Pays



**MER.  
6 OCT.**

Complexe  
sportif - salle  
des Fougères  
de 10h à 12h

Planète B612  
de 14h30 à 16h



**JEU.  
7 OCT.**

Complexe  
sportif - salle  
des Fougères  
de 10h à 12h

Salle  
Jules Verne  
de 14h à 16h



## SOPHROLOGIE

Venez profiter d'un moment de  
détente et de bien-être lors d'une  
séance de sophrologie. Grâce à  
des exercices de respiration et des  
mouvements très simples et doux,  
cette pratique permet de détendre à  
la fois le corps et l'esprit.

Animée par Irene Barbery  
de l'association Bien être par la  
sophrologie



## « TRICOT À 4 MAINS » INTÉGRATIONNEL

Les enfants du centre de loisirs du  
mercredi après-midi et les seniors  
partageront un moment d'échange  
en tricotant... *Collation offerte*

## ATELIER MAQUILLAGE

Découvrez les clés pour prendre soin  
de vous avec des conseils beauté pour  
réconcilier le corps et l'esprit.

Apportez votre trousse  
de maquillage

Animé par Stéphanie AUGEREAU  
- Socio-esthéticienne à Douces  
Parenthèses



## BALADE GUIDÉE

Marcheurs ou promeneurs, arpentez  
les sentiers de la Paquelais pour  
découvrir la commune et sa  
campagne d'un nouvel oeil.

Mettez de bonnes chaussures, une  
tenue confortable et apportez de  
l'eau. *Collation offerte*

Départ : Circuit de 3,5 km - Tous  
niveaux

Animée par les Sentiers pédestres

**VEN.  
8 OCT.**

Complexe  
sportif - salle  
des Fougères  
de 10h à 12h

Salle  
Jules Verne  
de 10h à 11h  
de 11h15 à  
12h15

Salle  
Jules Verne  
de 14h à 16h30



## ART FLORAL

Apprenez à mettre en scène fleurs  
et feuillages afin de créer des  
compositions variées. *Collation offerte*

Apportez votre sécateur

Animé par Chantal JOLY, bénévole  
de l'association Art et Fleurs

## GYM DOUCE

Venez renforcer en profondeur votre  
musculature et votre posture avec des  
exercices debout et au sol.

Deux créneaux proposés.  
Animé par Dorian GREYL,  
coach sportif à Défi-Form-Santé



## LOTO

Venez vous retrouver pour un  
après-midi convivial autour d'un  
loto. Nombreux lots offerts par les  
commerçants de la commune.

Animé par Anne Fauchoux, animatrice  
de la Résidence la Roche Maillard

**Pour terminer cette semaine,  
venez partager un moment de convivialité  
autour d'un pot de clôture  
à partir de 17h à la salle Jules Verne.**

