

VENREDI 9 OCTOBRE

CAFÉ PAPOT'ÂGES

Participez à un moment convivial autour d'un café pour **échanger, partager vos expériences et débattre ensemble** sur des thèmes de société.

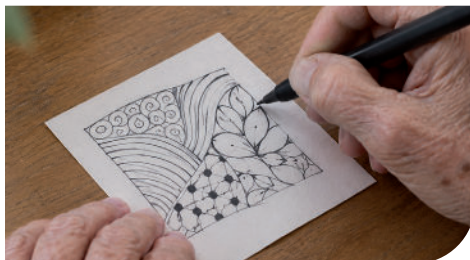
- VEN. 9 OCT. - DE 10H À 12H
- FOYER RURAL, SALLE 3
- INSCRIPTION : COUPON-RÉPONSE



ZENTANGLE

Initiez-vous Zentangle, une **méthode de dessin méditative** basée sur la répétition de motifs abstraits simples, **afin de créer tout en favorisant la détente et la concentration.**

- VEN. 9 OCT. - DE 14H30 À 16H
- FOYER RURAL, SALLE 3
- INSCRIPTION : COUPON-RÉPONSE



La
Semaine
Bleue
À tout âge, ensemble !

le fil bleu

D'octobre à janvier, **prenez votre plume** et embarquez dans **une belle aventure humaine en correspondant avec des jeunes** de la commune.

Au fil des lettres et des échanges, une belle occasion de **créer du lien entre générations**, avant de se rencontrer autour d'un **goûter convivial** en début d'année 2027.

Vous êtes volontaires pour participer à cette aventure ou vous souhaitez en savoir plus ?
Contactez le CCAS au 02 51 31 10 52.

Partagez un peu de votre histoire, découvrez celle des autres !



Activités gratuites, ouvertes à tous

DU 5 AU 9 OCTOBRE 2026

SEMAINE BLEUE

« Relions tous les âges
dans des territoires engagés ! »

BULLETIN DE PARTICIPATION

Nom :

Prénom :

Adresse :

Mail :

Téléphone :

Coupon à déposer dans la boîte aux lettres extérieure ou en mairie avant le **vendredi 2 octobre**. Pour tous renseignements ou **besoin de transport**, contactez le CCAS par téléphone au 02 51 31 10 52.

- ☐ VOYAGES SONORES
 - ☐ lundi 5 octobre de 10h à 11h
 - ☐ lundi 5 octobre de 11h15 à 12h15
- ☐ BIEN CIRCULER AUJOURD'HUI
 - ☐ mardi 6 octobre de 10h30 à 12h
- ☐ TAÏ-CHI - QI GONG
 - ☐ jeudi 8 octobre de 11h à 12h
- ☐ GOÛTER NUMÉRIQUE
 - ☐ jeudi 8 octobre de 14h30 à 16h
- ☐ CAFÉ PAPOT'ÂGES
 - ☐ vendredi 9 octobre de 10h à 12h
- ☐ ZENTANGLE
 - ☐ vendredi 9 octobre de 14h30 à 16h

Mouilleron
le Captif

LUNDI 5 OCTOBRE

VOYAGES SONORES

L'Odyssée d'Hélène vous invite à une immersion dans un **moment de détente** pour retrouver **calme, équilibre et harmonie intérieure**. Relâchez le corps et l'esprit **grâce aux sons et aux vibrations des bols tibétains**.

🕒 LUNDI 5 OCT. - DE 10H À 11H
- DE 11H15 À 12H15

📍 MAS LES CHANTERELLES
ROUTE DE BEAUPUY

📄 INSCRIPTION : COUPON-RÉPONSE



INITIATION À LA DENTELLE

Initiez-vous à la technique traditionnelle de la **dentelle au fuseau**, en réalisant un **bracelet en dentelle à plusieurs mains**.

🕒 LUNDI 5 OCT. - DE 14H À 17H
📍 FOYER RURAL, SALLE 3



MARDI 6 OCTOBRE

BIEN CIRCULER AUJOURD'HUI

Redécouvrez les **normes de circulation** (ronds-points, partage de la route...) et faites le point sur les **nouvelles réglementations routières** lors d'un temps d'échange interactif animé par l'auto-école mouilleronnaise Landrieau.

🕒 MARDI 6 OCT. - DE 10H30 À 12H

📍 AUTO-ÉCOLE LANDRIEU
12 PLACE DES OISEAUX

📄 INSCRIPTION : COUPON-RÉPONSE



DÉCOUVERTE DE LA MÉDIATHÈQUE

Poussez les portes de la **toute nouvelle médiathèque La Récré** lors d'une visite privée. Explorez les **espaces, découvrez les collections** et les services proposés.

🕒 MARDI 6 OCT. - DE 14H30 À 16H

📍 LA RÉCRÉ
3, RUE DE LA CHAUFFETIÈRE



MERCREDI 7 OCTOBRE

BALADE INTERGÉNÉRATIONNELLE

Partez pour une **balade conviviale en plein air aux étangs des Chaumes**, avec l'association Le Pas Mouilleronnais et les enfants du centre de loisirs.

🕒 MER. 7 OCT. - DE 14H30 À 16H30

📍 DÉPART DE LA MAIRIE



JEUDI 8 OCTOBRE

TAÏ-CHI - QI GONG

Grâce à l'association Lotus, participez à une séance de taï-chi et qi gong. **Favorisez la détente, l'équilibre et le bien-être** à travers des **mouvements doux et accessibles**.

Prévoir une tenue confortable

🕒 JEU. 8 OCT. - DE 11H À 12H

📍 FOYER RURAL, SALLE 3

📄 INSCRIPTION : COUPON-RÉPONSE



GOÛTER NUMÉRIQUE

Un **moment d'échange** autour des **nouvelles technologies et du numérique**, animé par Valérie RONDEAU et accompagné d'un goûter convivial.

🕒 JEU. 8 OCT. - DE 14H30 À 16H

📍 LA RÉCRÉ

📄 INSCRIPTION : COUPON-RÉPONSE



RELIONS TOUS LES ÂGES DANS DES TERRITOIRES ENGAGÉS !

La Semaine Bleue, c'est un temps privilégié pour se retrouver, découvrir de nouvelles activités et partager des moments riches en échanges.

C'est l'occasion pour les aînés de transmettre leur expérience, leurs savoirs et leurs passions, mais aussi de s'ouvrir à d'autres générations et de s'essayer à de nouvelles pratiques.

Chaque rencontre devient alors une façon de renforcer les liens.