

Semaine nationale
dédiée aux retraités
et personnes âgées

La
Semaine
Bleue

À tout âge, ensemble !

DU
5 AU 9
OCTOBRE
2026

Évènement piloté par



centre
socio-culturel
intercommunal
Châteaubriant-Derval

La Semaine Bleue

DU
5 AU 9
OCTOBRE

Relions tous les âges
dans des territoires engagés !

Semaine nationale
dédiée aux retraités
et personnes âgées

Fidèle à son engagement auprès du public senior, la Communauté de Communes a conçu cette Semaine Bleue comme un moment privilégié de partage et d'échanges. Pour que chacun puisse y participer, **toutes les animations sont gratuites.**

Découvrez vite le programme !

Sauf mention contraire, les animations se déroulent au
Centre Socio-Culturel Intercommunal (CSCI)
19 rue Jacquard à Châteaubriant

Inscriptions conseillées au 02 72 41 00 50

Afin de répondre au mieux aux besoins de chacun, certains rendez-vous n'apparaissent pas dans ce programme. Spécifiquement adaptés et réservés aux aînés hébergés en établissement spécialisé ou aux publics plus fragilisés, ils font l'objet de séances d'animations dédiées.



LUNDI 5 OCTOBRE

Balade santé et nature

10h | Départ : Place Barrat
à Rougé

Marche douce encadrée
et organisée par l'association
Détente et Loisirs.

Sport santé

10h-11h | CSCI

Séance douce encadrée par
un professionnel pour entretenir
sa condition physique et
partager un moment convivial.
Accessible à tous.

Dépistage auditif Amplifon

10h-12h | CSCI

Bilan auditif gratuit réalisé
par un audioprothésiste.

Yoga du rire

Animé par Amélie Vaslin

14h-15h | CSCI

Activité douce et ludique !
Aucune condition physique
requis, juste l'envie de passer
un bon moment ensemble.





LUNDI 5 OCTOBRE (suite)

Atelier mémoire

Proposé par l'ASEPT
des Pays de la Loire

14h-16h30 | Salle de la
Rivelaine, place Barrat
à Rougé

(tous les lundis du 21 septembre
au 30 novembre)

Travail de l'attention, de la
mémoire visuo-spatiale, des
chiffres, des noms, de ce qui est
lu, vu entendu. Cet atelier fait
partie d'un cycle de 10 séances.

Accessible à partir de 60 ans.

*Inscription obligatoire auprès
du Pôle Prévention de la MSA
au 02 40 41 30 83.*

Jeux de plein air

Avec l'Office des Retraités
et Personnes Actives
du Castelbriantais (ORPAC)

14h-17h | Boulodrome
Place René Adry
à Châteaubriant

Après-midi convivial pour jouer
aux palets ou à la pétanque.

Devenir à l'aise avec mon ordi et mon téléphone

14h30-17h | CSCI

Aide et conseils individualisés
en informatique. L'association
ACIAH propose un système
simple et accessible à tous :
débutants et personnes en
situation de handicap.



MARDI 6 OCTOBRE

Gym douce : sportez-vous bien !

10h | Centre Municipal
des Sports (côté gauche
du bâtiment), rue de la
libération à Châteaubriant

Séance découverte proposée
par le Centre Communal
d'Action Sociale et animée par
un coach sportif pour maintenir
l'autonomie, prévenir les chutes
et les accidents domestiques.

Balades santé et nature

10h | Départ : Parking salle
la Paill'hôtes à Mouais

Marche douce encadrée et
organisée par le Centre de Santé
OPASS Derval - Sion-les-Mines -
Rougé, avec la participation des
élèves de l'école de Mouais.

10h30 | Départ : devant
l'église de Soudan

Marche de 4 à 6 km proposée
par le CSCI.

Atelier bien-être et relaxation

Animé par Oséos

10h -12h | CSCI

Soin du visage et temps de
relaxation. Cet atelier invite
chacun à se reconnecter à ses
sensations, relâcher les tensions
et profiter d'un moment de
détente.

10 participants max /
Inscriptions obligatoires au CSCI.

Séance ciné Rue Málaga

14h30 | Émeraude Cinéma
21 rue de la Vernisserie
à Châteaubriant

Maria, espagnole de 79 ans,
vit seule à Tanger. Sa vie
bascule lorsque sa fille arrive
pour vendre l'appartement
où elle a toujours vécu.

Tarif senior : 5.70€



FORUM des acteurs du territoire

MERCREDI 7 OCTOBRE

9h-12h30 | Marché couvert
rue Aristide Briand à Châteaubriant

Matinée conviviale dédiée aux seniors et à tous ceux qui les accompagnent ! Un moment d'échanges, d'animations et d'information. Cette année, le Contrat Local de Santé (CLS) et le CSCI se sont associés pour co-construire ce forum et enrichir sa programmation.

**Au programme : stands, rencontres,
démonstrations et découvertes !**



De nombreux acteurs mobilisés pour le bien-vieillir seront présents pour répondre aux questions du public, renseigner et accompagner les seniors et leur famille dans leurs démarches notamment administratives avec l'aide de France Services.

**Jeu-concours et bourriche
avec des surprises à la clé !**

ZOOM SUR

Rencontre avec l'association **Vital** de Lusanger.
Place au partage et à la créativité avec une exposition de peintures et des démonstrations de vannerie.

LES PARTICIPANTS AU FORUM

INSTITUTIONS ET SERVICES PUBLICS

- **Services intercommunaux**
- **ADIL**
Agence Départementale d'Information sur le Logement
- **Alisée France Rénov'**
- **CAF**
Caisse d'Allocations Familiales
- **CCAS**
Centre Communal d'Action Sociale
- **Centre Hospitalier Équipe mobile de gériatrie**

ASSOCIATIONS

- **ACIAH**
accessibilité numérique
- **Âge et Vie**
logement senior
- **ALFa**
Répit le relais des aidants
- **Amitié Aubinoise**
- **ASEPT**
Association Santé Education et Prévention sur les Territoires
- **AVF**
Accueil des Villes Françaises
- **Biodanza**
- **Bouchons de Rêves**
- **Clic**
- **Centre Local d'Information et de Coordination**
- **Détente et Loisirs**
- **Du pain sur la planche**
- **GEM Étoile filante**
- **ORPAC**
Office des retraités et personnes actives du Castelnabrianais
- **Oséos Bien-être émotionnel**
- **Rencontres**
- **Résidence du Don Issé**
- **Yoga du Rire**

PARTENAIRES ET ANIMATIONS SPÉCIFIQUES

- **Amplifon**
- **CPTS**
Communauté Professionnelle Territoriale de Santé
- **Kéolys**
C'Bus
- **MBA Mutuelle**
- **OPASS**
Centre de santé Rougé / Derval / Sion-les-Mines
- **Pompes Funèbres Générales de Châteaubriant**
- **Voyages Cavé**



MERCREDI 7 OCTOBRE

Grande Dictée Intergénérationnelle

14h30 | CSCI

L'orthographe ? Un jeu d'enfant (ou pas) pour tous les âges !

À partir du CM1 et sans limite d'âge.

JEUDI 8 OCTOBRE

Découverte de la Biodanza

9h30-10h30 | CSCI

Séance de Biodanza, une activité entre danse et relaxation, bénéfique pour la santé mentale et physique.

Bien vieillir dans son assiette !

10h-12h | CSCI

Atelier cuisine convivial, animé par une diététicienne de santé publique. Apporter un tablier et un torchon et deux boîtes alimentaires pour emporter les préparations.

10 participants max /
Inscriptions obligatoires au CSCI.

Balade santé et nature

10h | Départ : parking de l'Espace Castella à Saint-Aubin-des-Châteaux

Deux circuits de 4 km et 8 km proposés par l'association Amitié Aubinoise.

Rencontre papote : témoignages de vie

10h30- 11h30 | CSCI

Partage d'histoires et de souvenirs entre résidents d'EHPAD et élèves de l'école Claude Monet. Cette rencontre entre générations est ouverte à tous les seniors qui souhaitent raconter un brin de leur histoire de vie ou simplement écouter.

Guinguette

14h | Halle de Béré

Rue Brient 1^{er} à Châteaubriant

Ambiance guinguette garantie !

Animation assurée par l'accordéoniste Véronique Mancel avec la participation des élèves du Lycée Mûquet-Lenoir, de l'Institution Saint-Joseph, de l'école primaire Claude Monet et du Comité des Fêtes de Châteaubriant.

Entrée libre. Collation offerte.



VENDREDI 9 OCTOBRE

Camion du MarSoins : bien-être et réflexologie

10h-12h | CSCI

Séances individuelles de 15 à 20 minutes avec une réflexologue.

Sport Santé Seniors : bouger pour se faire du bien !

10h-11h | CSCI

Découverte d'une séance de Sport Santé spécialement adaptée aux seniors, encadrée par un animateur socio-sportif de l'Amicale Laïque Châteaubriant (ALC).



Après-midi au Manoir de la Renaudière

Proposé par le Relais Accueil
Proximité (RAP)

16h-18h | Le Petit-Auverné



Balade contée,
exposition de
l'illustratrice
Emmanuelle
Houssais, jeux
et goûter.

Sans inscription.

*En cas de problème de mobilité,
contacter le RAP au 02 40 55 59 32.*

ET AUSSI...

Séance de réalité virtuelle

Du mardi 6

au samedi 10 octobre

9h30-12h30 et 14h-18h

Office de tourisme
intercommunal Place
Charles de Gaulle à
Châteaubriant

Découverte de certains sites
du territoire en réalité virtuelle,
comme les Forges de la
Hunaudière à Sion-les-Mines.

Pour vous déplacer, pensez au **Transport à la demande** !



Transport à
la demande



ADéap

Vous souhaitez participer aux animations proposées lors de la Semaine bleue mais vous n'avez pas de moyen de locomotion pour vous déplacer, le Transport à la demande est la solution idéale !

Votre inscription est gratuite et automatique, sur simple appel téléphonique au **02 40 07 54 71**. Réservez votre déplacement au plus tard **la veille avant 16h** (ou le vendredi pour le lundi). Vous recevrez une confirmation par SMS puis un rappel la veille et une heure avant le rendez-vous.

Vous avez 70 ans et plus ou vous êtes une personne à mobilité réduite ?

Un véhicule passe vous chercher **chez vous** à l'heure convenue pour vous emmener sur le lieu de votre choix.

Vous avez moins de 70 ans ?

Un véhicule passe vous chercher à l'un des 114 points d'arrêts situés sur le territoire de la Communauté de Communes Châteaubriant-Derval et déterminé lors de votre réservation par téléphone. Pour connaître les points d'arrêts : www.cc-chateaubriant-derval.fr/vivre-habiter/se-deplacer



Combien ça coûte ?

Ticket à l'unité : 2,90 €

Carnet de 10 tickets : 24 €

Renseignements Maison de la Mobilité

Rue de la Gare,
Châteaubriant
02 40 07 54 71



Centre Socio-Culturel Intercommunal
19 rue Jacquard - CHÂTEAUBRIANT
02 72 41 00 50 - csc@cc-chateaubriant-derval.fr

Crédits photos : Adobe Stock