

Samedi 12 et dimanche 13 Octobre

Pièce de Théâtre « que d'os que d'os »

La troupe de théâtre La Clique à Claques jouera la comédie, fous rires assurés !
Collation offerte le dimanche

6 €. Sans inscription - Dans la limite des places disponibles

Samedi 12 octobre : 20h30

Dimanche 13 octobre : 14h30

AMBON - Espace du Lenn

**Retrouvez le programme
des actions de prévention 2024-2025 !**



PRÉVENTION SENIORS
Programme d'actions 2024-2025

DES ACTIONS PRÈS DE CHEZ VOUS

- Equilibre et Prévention des chutes
- Mobilité
- Activité physique adaptée
- Numerique
- Retraite

Gratuit. Places limitées. Réservez dès à présent !

Inscriptions :
Tél : 02 97 41 46 26 ou Mail : f.raoult@arcsudbretagne.fr

Vous avez 60 ans ou plus ?

La Communauté de Communes Arc Sud Bretagne vous propose de participer gratuitement à des actions de prévention.

**Un atelier de prévention,
ça consiste en quoi ?**

Etre bien dans sa tête, dans son corps, chez soi, avec les autres, dans sa commune...

En groupe avec un animateur....

Vous pouvez également consulter le site

Pour Bien Vieillir Bretagne :

www.pourbienvieillirbretagne.fr

Un programme ouvert aux seniors d'Arc Sud Bretagne



Vous avez une question ?

Arc Sud Bretagne

Allée Raymond Le Duigou
56190 Muzillac

Ludivine Eveno

02 97 41 46 26

f.raoult@arcsudbretagne.fr

En partenariat avec :

Accueil du forum de Nivillac
ALSH de Muzillac
Association Culture Gym
Association Dtonic
A vélo, en route vers l'écomobilité
Cinéma Jeanne d'Arc à Muzillac
EDF solidarités

La compagnie Tam A Tam

La police pluri-communale de Nivillac, St Dolay et La Roche Bernard

Les cafés connectés de Nivillac, Noyal-Muzillac et Péaule

Médiathèque ludothèque de Marzan

Médiathèque de Muzillac

Piscine des Métairies

Troupe de théâtre la Clique à Claques

Veloc Ouest Theix



Muzillac



La Semaine Bleue

du 30 septembre
au 6 octobre 2024

UNE SEMAINE DÉDIÉE AUX SENIORS !



Bouger ensemble pour entretenir la flamme!

arc sud
bretagne
TERRITOIRE D'AMBITION

www.semaine-bleue.org



Lundi 30 Septembre

10h à 12h - Café connecté : La mobilité

Echanges et exploration numérique autour d'une boisson chaude ! Venez avec votre tablette, votre smartphone ou votre ordinateur portable.

Gratuit. Sans inscription - Limité à 15 personnes
PEAULE - Salle du Cellier - Kermoisan

14h30 à 16h - Découverte des éco-gestes

Venez découvrir les bons gestes du quotidien pour maîtriser votre consommation d'énergie.

Gratuit. Inscription au 02 97 41 46 26
PEAULE - La Grange - Ferme de Kermoisan

15h - Projection du film « Un petit truc en plus », d'Arthus

Pour échapper à la police, un fils et son père en cavale sont contraints de trouver refuge dans une colonie de vacances pour jeunes adultes en situation de handicap. Une formidable expérience humaine qui va les changer à jamais.

5 €. Sans inscription. Dans la limite des places disponibles
MUZILLAC - Cinéma Jeanne d'Arc

Mardi 1^{er} Octobre

14h à 16h - Balade à vélo électrique

Testez le vélo électrique en toute sécurité. Prêt de 6 vélos électriques.

Gratuit. Inscription au 02 97 41 46 26
Départ de Muzillac

14h30 - Marche douce suivie d'un goûter partagé

Circuit de 3-4 kms. Pensez à apporter un goûter afin de le partager dans les locaux du Forum. Présence des bénévoles de Café connecté.

Gratuit. Sans inscription
NIVILLAC - Départ de la Mairie



14h30 à 16h - Atelier sécurité routière

Parcours sur un tapis avec des lunettes spéciales (simulant les effets de la fatigue ou de la prise de médicaments).

Gratuit. Sans inscription - limité à 30 personnes
SAINT-DOLAY - Salle polyvalente

Mercredi 2 Octobre

14h30 à 16h - Atelier sécurité routière

Parcours sur un tapis avec des lunettes spéciales (simulant les effets de la fatigue ou de la prise de médicaments).

Gratuit. Sans inscription - limité à 30 personnes
LA ROCHE-BERNARD - Salle Richelieu

15h - Gym douce intergénérationnelle

Les enfants du centre de loisirs vous attendent pour faire de la gym !

Gratuit. Inscription au 02 97 41 40 07
MUZILLAC - Salle de Conférence de la Médiathèque



Jeudi 3 Octobre

14h à 15h30 - Café connecté : les applications pour bouger !

Echanges et exploration numérique autour d'une boisson chaude ! Venez avec votre tablette, votre smartphone ou votre ordinateur portable.

Gratuit. Sans inscription
NOYAL-MUZILLAC - Mairie

14h30 à 16h - Atelier sécurité routière

Parcours sur un tapis avec des lunettes spéciales (simulant les effets de la fatigue ou de la prise de médicaments).

Gratuit. Sans inscription
Limité à 30 personnes
NIVILLAC - Maison de la solidarité

Vendredi 4 Octobre

14h30 à 15h30 - Gym douce

Venez avec votre tapis de gym et votre bouteille d'eau !

Gratuit. Sans inscription
NOYAL-MUZILLAC - Salle de la Michochène

14h30 à 16h - Découverte des éco-gestes

Venez découvrir les bons gestes du quotidien pour maîtriser votre consommation d'énergie.

Gratuit. Inscription au 02 97 41 46 26
Limité à 15 personnes
NIVILLAC - Maison de la Solidarité



Samedi 5 Octobre

12h30 à 13h30 - Aqua-détente

L'aqua-détente est une activité douce orientée essentiellement sur le relâchement et les étirements des muscles. Eau chauffée à 32 degrés.

Gratuit. Inscription au 02 97 41 46 26
Limité à 12 personnes
NIVILLAC - Piscine des Métairies

14h30 à 16h45 - Sieste sonore intergénérationnelle en Asie du Sud-Est

Une expérience d'écoute sensible tournée vers la rêverie et la rencontre avec soi et l'autre. Fermez les yeux et laissez-vous emporter par l'orchestration de paysages sonores !

Gratuit. Inscription au 02 99 91 82 94
Limité à 40 personnes
MARZAN - Médiathèque