

Découvrir la Semaine Bleue

Semaine nationale des retraités et des personnes âgées, la Semaine Bleue a pour vocation de valoriser la place des aînés dans notre société et l'importance des liens entre les générations. Chaque année, des milliers d'actions sont organisées sur tout le territoire autour d'une thématique.

Cette semaine est portée par l'UNIOPSS (Union nationale interfédérale des œuvres et organismes privés non lucratifs sanitaires et sociaux). Elle est dédiée aux retraités et aux personnes âgées et a pour vocation de :

- changer le regard de la société sur la vieillesse,
- valoriser la place des personnes âgées,
- rappeler l'importance du lien intergénérationnel,
- sensibiliser l'opinion sur les préoccupations et les difficultés rencontrées par les personnes âgées, comme l'isolement.

Tout au long de la première semaine d'octobre, les acteurs qui travaillent au quotidien auprès des personnes âgées (associations, collectivités locales, centres d'action sociale, établissements pour personnes âgées...) sont invités à organiser des actions pour et avec les aînés.

Il peut s'agir de conférences, d'expositions, de spectacles, de forums-débats, d'ateliers ludiques ou créatifs, d'activités sportives, de portes ouvertes dans les établissements, de rencontres entre les générations, sans oublier les marches bleues, organisées en ouverture ou en clôture de la Semaine Bleue, qui permettent aux personnes âgées de sortir de l'invisibilité et qui rassemblent toutes les forces vives des territoires.

La Semaine Bleue est un formidable levier pour changer le regard porté par la société sur le vieillissement et la vieillesse, en diffusant une représentation positive du rôle des personnes âgées dans notre tissu social.

Pour connaître le programme de la Semaine Bleue de votre commune, vous pouvez contacter le Centre Communal d'Action Sociale (CCAS) ou la mairie.

*Sources : gouv.fr
semaine-bleue.org*

Les ateliers, formations et autres près de chez vous

LA TURBALLE **CCAS**
Centre Communal d'Action Sociale

ATELIER

NUMÉRIQUE - Tablette & smartphone

Accompagnement à la prise en main

10 séances
GRATUIT
Public Seniors

TOUS LES LUNDIS
(sauf vacances scolaires)
DU 21 SEPT. AU 7 DÉC. 2026

10h-12h / 4 Rue Jules Ferry
Amicale Laique (Salle informatique)

Sur inscriptions auprès du Centre Communal d'Action Sociale
02 40 11 88 72 - ccas@laturballe.fr

laturballe.fr

ATELIERS Numériques

FAMILIARISEZ-VOUS AVEC LA TABLETTE ET VOTRE SMARTPHONE

10 ateliers
du 22 Septembre au 8 Décembre 2026
Ouvert à tous les retraités
Gratuit

TOUS LES MARDIS DE 14H À 16H
SAINT-MOLF

Inscription obligatoire !
Prêt d'une tablette pendant l'atelier

pb POUR Bien Vieillir
Pour tout renseignement ou inscription, contactez Isabelle Maillard : 06.98.45.43.74

Assurance retraite
Carsat
enim
Camies
Mairie de Saint-Molf

ATELIERS Vitalité

DÉCOUVREZ LES CLÉS D'UNE BONNE SANTÉ

6 séances pour me sentir bien
du 5 octobre au 16 novembre 2026
Ouvert à tous les retraités

TOUS LES LUNDIS DE 09H30 À 12H00
HERBIGNAC

Inscription obligatoire !

pb POUR Bien Vieillir
Pour tout renseignement ou inscription, contactez votre partenaire la MSA ou 02 40 41 30 83

Assurance retraite
Carsat
enim
Camies
Mairie d'Herbignac

LA TURBALLE **CCAS**
Centre Communal d'Action Sociale

ATELIER SOMMEIL

Le comprendre et en prendre soin
Animé par Nadège PLANCHE, consultant en aromathérapie

TOUS LES LUNDIS
12, 19 ET 26 OCT. 2026

10h-12h / 15 rue Michelet
Résidence des vignes (Salle de convivialité)

Sur inscriptions auprès du Centre Communal d'Action Sociale
02 40 11 88 72 - ccas@laturballe.fr

laturballe.fr

ATELIERS Vitalité



DÉCOUVREZ LES CLÉS D'UNE BONNE SANTÉ

6 séances pour me sentir bien
du 6 octobre au 17 novembre 2026
Ouvert à tous les retraités

Inscription
obligatoire !

TOUS LES MARDIS DE 09H30 À 12H00
GUÉRENDE

pb POUR BIEN
VIEILLIR

Pour tout renseignement ou inscription,
contactez notre partenaire la BESA
au 02 40 41 30 03

Association pour
l'Autonomie et la Prévention
des personnes âgées
Page de la Loire

Assurance
retraite

MAIRIE
de Guérande

CAISSE
d'Alloc. Fam.

Carsat
Pays de la Loire

Camieq
Département de la Loire-Atlantique

enim
Énergie Nouvelle

frantec
Fédération Française des Retraités

Mutualité
de Guérande

MAIRIE
de Guérande

MAIRIE
de Guérande

MAIRIE
de Guérande

MAIRIE
de Guérande

MAIRIE
de Guérande

MAIRIE
de Guérande

2^e ÉDITION
SALON
Savourez
VOTRE
RETRAITE
EN PRESQU'ÎLE

Jeudi 22 octobre
2026
9h30 - 18h - Salle Kerbiniou
GUÉRENDE
ENTRÉE GRATUITE

Faciliter vos démarches
du quotidien
Un logement pratique
et agréable
Loisirs
et bien-être

EXPOSANTS - CONFÉRENCES - ATELIERS GRATUITS

UN ÉVENEMENT ORGANISÉ PAR
actu.fr
L'ÉCHO
DE LA PRESQU'ÎLE

UN PARTENARIAT AVEC
Guérande

UN PARTENARIAT AVEC
Guérande

UN PARTENARIAT AVEC
Guérande



Rentrée 2026/2027 à Herbignac
une fois par mois

60 ans
et +

Atelier Journal Créatif®

La créativité c'est bon pour ma santé !

JEUDI 15 OCTOBRE
10H-12H30

GRATUIT
SALLE DE L'ORÉE DU BOIS

SUR INSCRIPTION
NOMBRE DE PLACES LIMITÉ

CCAS
02 40 88 86 96



HERBIGNAC



MARIE ROCHER
ANIMATRICE CERTIFIÉE



Contact :

CCAS Guérande 02.40.24.99.57



Ma pause « Yoga sur chaise »

Offrez-vous une pause zen pour entretenir votre forme et
votre corps tout en douceur.

Cycle d'ateliers de septembre 2026 à mai 2027, 2 séances par
mois.

Les vendredis de 10h à 11h (salle du Léchet—rue Warrock)

Places limitées. **Inscription obligatoire** au CCAS
02.40.24.99.57

Ateliers mis en place et financés par la CFPPA et le CCAS. **GRATUIT**



Ateliers « Journal créatif »

Un temps pour s'évader et libérer son esprit au fil de ses
créations, guidé par Marie ROCHER.

Cycle d'ateliers d'octobre 2026 à juin 2027, 1 séance par mois.

1er atelier le vendredi 9 octobre, de 9h15 à 11h45 (salle du
CCAS)

Inscription obligatoire au 02.40.24.99.57.

Ateliers mis en place et financés par la CFPPA et le CCAS. **GRATUIT**

ATELIERS NUMÉRIQUES

Du 14 septembre au 7 décembre

Les lundis de 14h à 16h

Après le succès des précédents ateliers numériques, le CCAS a programmé un nouveau cycle
d'ateliers du 14 septembre au 7 décembre 2026. Ces ateliers, animés par un animateur pro-
fessionnel, sont destinés aux Batziens âgés de 60 ans et plus, et permettent l'acquisition d'un
socle de connaissances autour de l'utilisation d'une tablette numérique et d'un smartphone.
Atelier numérique comporte 20h de formation, à raison de 10 séances de 2h.

Pour les personnes qui n'auraient pas obtenu de place pour septembre, un autre cycle d'ate-
liers débutera également pour un nouveau groupe en janvier 2027.

Renseignements et inscriptions auprès du CCAS.

ANIMATION SENIORS
CINÉ-DÉBAT

Un jour, Tu vieilliras...

Produit par le CCAS d'Orléans, écrit et réalisé par Édouard Carrion



Centre Communautaire
d'Action Sociale

RENCONTRES CONVIVIALES aidant/aidé

Un moment partagé avec son proche : promenade, animation

MESQUER: jeudi 10 septembre

RDV à 14h30

Dégustation d'huitres à Kercabellec

12€ /couple ou duo



HALTES-RÉPÎT - PORNICHET & GUÉRANDE APPEL À BÉNÉVOLES

Vous avez un peu de temps à offrir ?

Rejoignez notre équipe de bénévoles et participez à un projet humain et solidaire.



Les haltes répît, c'est quoi ?

Ce sont des lieux d'accueil à la demi-journée pour des personnes en perte d'autonomie liée à l'âge, à la maladie ou au handicap.

Encadrées par des professionnelles, ces haltes permettent aussi du répît pour les aidants.



Rôle des Bénévoles ?

- Accueillir les participants dans un esprit convivial
- Aider à la préparation de la salle et du café
- Participer aux activités et jeux
- Favoriser les échanges et la bonne humeur

Aucune compétence particulière n'est requise
Juste de l'envie, de la bienveillance
et le plaisir d'être en groupe

Rejoignez-nous dès maintenant !

RENSEIGNEMENT



02 40 66 94 58
contact@alfarepit.fr
www.alfarepit.fr



ECHANGER, S'INFORMER, PARTAGER :
Café répît



Un rendez-vous ouvert à tous pour échanger et s'informer sur l'accompagnement au quotidien d'un proche malade ou en perte d'autonomie. Le Café répît permet de se retrouver dans un lieu convivial autour d'un verre, d'un thé ou d'un café et d'exprimer ses préoccupations en rencontrant d'autres aidants. Un thème différent est proposé à chaque rencontre pour faciliter les échanges. Une professionnelle du Relais des aidants anime ces rencontres.

GUERANDE Magasin « Trésors des régions » – route de Saillé

3^{ème} vendredi du
mois
14H30-16H30

18 septembre Les compétences des aidants