

Repas des aînés :

Mercredi 5 octobre, à 12h, salle des Villes Moisan.

À partir de 75 ans. Participation de 5€.

Sur inscription au CCAS, du 19 au 23 septembre.



Conférence :

« La perte d'autonomie et l'adaptation du logement »

Jeudi 6 octobre, de 14 à 16h, au Tremplin.

Prévention des chutes

Conférence animée par « Présence Verte » sur la prévention des chutes et la télé-assistance pour le maintien de l'autonomie et « SOLIHA » pour l'accompagnement à l'adaptation du logement.

Ouvert à tous.

Sur inscription au Tremplin. Gratuit.



Soirée Repas et Concert

Vendredi 7 octobre.

• **19h** : Repas au Tremplin sur le thème de la cuisine actuelle et d'autrefois.

• **20h30** : Concert classique à l'auditorium de Ploufragan, "Autour de Beethoven et de Berwald", ensemble Astrolabe.

Préparation du repas pour les personnes qui le souhaitent à partir de 16h. Ouvert à tous.

Sur inscription au Tremplin. Tarifs 5€ (adultes) et 3.20€ (enfants). Pour les bénéficiaires du pass culturel du CCAS 3€.



Ensemble Astrolabe

Sport en réalité virtuelle

Vendredi 7 octobre.

Ateliers de 10h à 11h et de 11h30 à 12h30.

Organisé par la Médiathèque et encadré par un professionnel de l'animation sociale.

Action réunissant autour d'une technologie innovante et fédératrice des personnes âgées et/ou en situation de handicap.

À partir de 60 ans.

Sur inscription à la Médiathèque. Gratuit.



Un grand merci aux associations et habitants participant, sans qui la Semaine Bleue portée par la Ville et le CCAS de Ploufragan ne pourrait se faire.

Contact : LE TREMLIN

RUE FRANCOISE LORENCE

22440 PLOUFRAGAN

TEL. 02 96 01 52 10 - MAIL : TREMLIN@PLOUFRAGAN.FR

ou CCAS

HOTEL DE VILLE, RUE DE LA MAIRIE

22440 PLOUFRAGAN

TEL. 02 96 78 89 27 - WWW.PLOUFRAGAN.FR

PLOUFRAGAN

La
Semaine
Bleue
À tout âge, ensemble !

Semaine Nationale
des retraités et
personnes âgées

**du 30 septembre
au 8 octobre 2022**



**Changeons
notre regard
sur les aînés**

Brisons les idées reçues !

service communication • Ville de Ploufragan

Inauguration

**Vendredi 30 septembre, à 17h30,
espace Victor Hugo.**

Au programme : Chorale et lecture de textes.
Pot de l'amitié.

Lancement du projet « un sapin contre l'isolement, une forêt pour s'unir ».

Chaque participant est invité à apporter un carré (10 à 15cm de côté) en tricot, crochet ou tissu pour revêtir le sapin.

Tout public. Entrée libre.



« Un sapin contre l'isolement, une forêt pour s'unir »

Soyez nombreux à participer à ce projet collaboratif et intergénérationnel, initié par le collectif MonaLisa des Côtes d'Armor.

Pendant toute la durée de la Semaine Bleue, vous pouvez apporter, dans la galerie d'exposition de l'espace Victor Hugo, un ou plusieurs carrés en tricot, crochet, tissu ou des pompons que vous aurez réalisés à votre domicile, afin de décorer une structure en forme de sapin. Après la Semaine Bleue, les carrés seront à déposer au Tremplin ou au CCAS. Des sapins supplémentaires seront réalisés à l'EHPAD et au Centre social. Si vous le souhaitez, vous pouvez également en confectionner un dans votre établissement. Puis, lors du lancement des illuminations en décembre, nous réunirons tous les sapins avant que, peut-être, un ou plusieurs d'entre eux rejoignent ceux du département.



Exposition : « Changeons notre regard ». Quel regard portez-vous sur les aînés ? Quelle est la réalité ?

Du samedi 1^{er} au samedi 8 octobre, de 10h à 12h et 14h à 17h30. Galerie de l'espace Victor Hugo (visite sur rendez-vous pour les scolaires et les groupes).

Exposition de photos, photobooth, portraits de style pop-art, films.

Tout public. Entrée libre.

Tous dans le Bus : « comment organiser ses trajets en bus sur l'agglomération ? »

Lundi 3 octobre, de 9h à 17h.

Journée d'information à destination des seniors (60 ans et plus) avec Baie d'Armor Transports.

9h-12h : présentation des offres de mobilité, explications et conseils (repérage des lignes, lecture des horaires, tarifs...).

12h-14h : pause-déjeuner en commun au Tremplin.

14h-14h30 : regroupement et départ en bus en direction de Saint-Brieuc centre. Visite de l'agence commerciale et de l'agence vélo.

Retour à Ploufragan vers 17h.

Rendez-vous et inscription au Tremplin. Gratuit.



Marche Bleue

**Mardi 4 octobre, de 14h à 16h30.
Départ et retour, salle du Grimolet.**

Marche avec animation musicale par l'association de Ouip en Ouap, suivie d'un goûter offert par l'Avant Trois. Pour tous, sur un circuit adapté (fauteuils roulants, poussettes...), environ 2,5 km.

Sur inscription au Tremplin. Gratuit.



Sport pour tous

**Mercredi 5 octobre, de 14h à 17h,
Médiathèque et esplanade Nelson Mandela.**

Organisé par la Médiathèque dans le cadre du mois de l'accessibilité.

Activité sportive pour tous.

Animée par des associations de l'agglomération.

Sans inscription. Gratuit.

Jeux d'aujourd'hui et d'autrefois

**Mercredi 5 octobre, de 14h à 17h,
salle du Grimolet et en extérieur à proximité.**

Rencontre intergénérationnelle autour de jeux vidéo (Wii, Gameboy...) et jeux anciens en bois (passe-trappe, grenouille...).

En partenariat avec le service Jeunesse-éducation. De 6 à 99 ans.

Sur inscription au Tremplin. Gratuit.

