# Seniors, pour votre sécurité, ayez les bons réflexes

Jeudi 5 octobre, de 14h à 16h, salle des mariages, en mairie.



Temps d'information et d'échanges, animé par la Police nationale avec la participation de La Police municipale et du médiateur numérique, sur des règles

simples de vie en société pour se prémunir contre des actes malveillants tels que vols à l'arraché, au distributeur de billets, arnaque sur internet... et mesures à prendre en cas d'agression.

Visionnage de petites vidéos présentant diverses situations ponctuées par des échanges entre professionnels et habitants.

Ouvert à tous. Sur inscription au Tremplin. Gratuit.

# Visite et colis gourmand

À partir de 80 ans. Inscription au CCAS jusqu'au 8 septembre.

## Soirée repas et spectacle « Des femmes »

En partenariat avec le Centre culturel.

#### Vendredi 6 octobre



- 19h : repas au Tremplin.
- 20h30 : spectacle à l'auditorium de l'espace Victor Hugo.

Portrait de femmes à différentes époques et avec des sensibilités différentes : une bergère au

Moyen Âge, une chanteuse de cabaret, une femme préhistorique... Tout les oppose. Et pourtant un lien mystérieux et fort les unit.

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

À partir de 15 ans. Sur inscription au Tremplin. Tarif : 5€ par personne.



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 TREMPLIN RUE FRANCOISE LORENCE 22440 PLOUFRAGAN

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

**OU** CCAS

HOTEL DE VILLE, RUE DE LA MAIRIE 22440 PLOUFRAGAN

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

# **PLOUFRAGAN**

Du 29 septembre au 7 octobre 2023





Semaine Nationale des retraités et personnes âgées







### Inauguration

Vendredi 29 septembre, à 17h30, espace Victor Hugo.

Au programme : chorale et lecture de textes, visite de l'exposition. Pot de l'amitié.

Tout public. Entrée libre.

# **Exposition**: « Les visites »



Du vendredi 29 septembre au samedi 7 octobre, de 10h à 12h et de 14h à 17h30, galerie de l'espace Victor Hugo.

En partenariat avec le Centre culturel et la Médiathèque. Création d'Elisa Le Merrer et Isabelle Vaillant.

C'est l'histoire d'Anouk, une petite

fille qui communique avec son grand-père, en Ehpad, au travers d'un livre.

L'exposition comporte deux cabanes. Dans la première, vous entrez et découvrez l'univers d'Anouk, la chambre du grand-père et... un espace pour livrer un secret... Dans la seconde, une voix vous guide pour vous mettre en mouvement comme un oiseau.

Aux horaires d'ouverture de l'espace Victor Hugo.

Tout public. Entrée libre.

#### Performance avec un.e visiteur.se

En partenariat avec le Centre culturel.

Performance courte d'une des deux artistes pour un spectateur.

Samedi 7 octobre, en continu entre 15h et 17h, hall de l'espace Victor Hugo.

### Ateliers intergénérationnels

Trois ateliers animés par Elisa Le Merrer et Isabelle Vaillant:

• Mercredi 27 septembre, de 10h30 à 12h : « Mon petit carnet » au Centre social. Les participants débutent la réalisation d'un carnet en s'inspirant de celui d'Anouk, avec des feuilles de papiers, des images à coller, des fils de couleur...

Inscriptions et renseignements au Centre social.

• Mercredi 27 septembre, de 14h45 à 16h15 : « Ma boîte à secrets » à l'Ehpad Foyer d'Argoat.

Cet atelier propose aux participants de se rencontrer, de se connaître et favorise un dialogue personnel et collectif. Dans une pochette, chacun dépose des secrets, des souvenirs, des rêves, sous forme de dessins, collages... Participation de résidents et d'enfants inscrits par le Centre social à l'Ehpad.

Inscriptions et renseignements au Centre social

• Samedi 7 octobre, de 10h30 à 12h : « Mon petit carnet » dans la galerie de l'espace Victor Hugo.

Inscriptions et renseignements à la Médiathèque

Ateliers en lien avec l'exposition « Les visites ». Ils seront organisés par binômes intergénérationnels enfants (à partir de 6 ans)/adulte ou senior. Gratuit.

Certaines productions des ateliers pourront être exposées.

#### Marche Bleue

Lundi 2 octobre, de 14h à 16h30, départ de l'Ehpad 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.



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

Lancement du projet : Mardi 3 octobre, de 14h à 16h30, hall de l'espace Victor Hugo.



Le Centre social s'associe de nouveau cette année au collectif Monalisa pour l'opération « Un sapin contre l'isolement, une forêt pour s'unir », symbolisant la lutte contre l'isolement des personnes âgées.

Chacun peut participer à ce projet collaboratif intergénérationnel.

L'après-midi du 3 octobre, le groupe « partage et savoir-faire » (qui

se réunit tous les mardis après-midi au Centre social), animera un atelier visant à choisir, avec les personnes présentes, la manière dont le ou les sapin(s) seront revêtus (tricot, tissu, pompon...) et elles débuteront la confection.

La réalisation se poursuivra au Centre social jusqu'en décembre et, comme l'an passé, les sapins de l'ensemble du département seront exposés dans un lieu commun en janvier.

### Repas des aînés

Mercredi 4 octobre, à 12h, salle des Villes Moisan.

À partir de 75 ans. Participation de 5€.

Sur inscription au CCAS, du 11 au 15 septembre (personnes de 75 à 79 ans), (80 ans et plus : inscription jusqu'au 8 septembre).