

du 1er
au 15 octobre
2024



**Bouger
ensemble...**
**pour entretenir
la flamme !**



LA MARCHÉ
BLEUE



'Grande, c'est vieille ; Vieille, c'est grande'



VILLE DE
Ploufragan
CCAS

Inauguration

Mardi 1^{er} octobre, à 17h, espace Victor Hugo.

Au programme : mot de bienvenue et présentation des animations, chants de marins, lecture de textes par des bénévoles de l'association « Lire et Faire Lire » et des enfants de l'accueil de Loisirs.

Pot de l'amitié.

Tout public. Entrée libre.

Exposition « Le Grand Léjon »

Exposition de photos et objets sur le Grand Léjon, et photos de vieux gréements du Photoclub de Ploufragan.

Du mardi 1^{er} octobre au samedi 12 octobre, de 10h à 12h et de 14h à 17h30.
Galerie de l'espace Victor Hugo.

Ouvert à tous. Entrée Libre.



Salon des Initiatives intergénérationnelles

Découverte des initiatives départementales, d'associations et partenaires institutionnels, visant à encourager le « brassage » des âges et des expériences. Animations et moments conviviaux.

Mercredi 2 octobre, à 14h salle du Grimolet.

Salon à l'initiative de l'ADIJ 22.

Ouvert à tous. Entrée Libre.

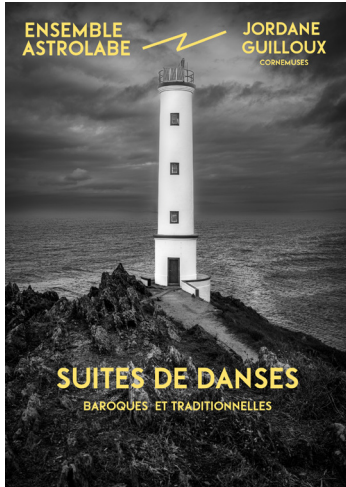


Chants de marins à l'EHPAD

Chants de marins par l'association « Chanson de Mer ».

Jeudi 3 octobre, de 15h à 16h, à l'EHPAD Foyer d'Argoat de Ploufragan.

Inscription au Tremplin. Gratuit. Nombre de places limité.



Soirée Repas et Concert

Repas au Tremplin à 18h45 puis concert classique du septuor « l'ensemble astrolabe », suite baroque et sonneur Jordan Guilloux, à 20h30 à l'auditorium de Ploufragan.

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

Vendredi 4 octobre.

Sur inscription au Tremplin. À partir de 4 ans.

► **Tarifs 5€ (adultes), 3,20€ (enfants).**
3€ Pour les bénéficiaires du « pass culturel » du CCAS.

« Prendre le large » à l'espace Victor Hugo

Samedi 5 octobre.

- Atelier enfants : origami sur le thème de la mer, à partir de 5 ans, **de 14h à 16h30.**
- Concert du groupe de chants de marin **La Danaë, de 14h à 16h.**
- Dictée animée par Louis Grosvalet, sur le thème de la mer, **de 14h à 15h.**

Ouvert à tous. Gratuit.



Marche Bleue

Lundi 7 octobre, de 14h à 16h30.

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.

Départ de l'EHPAD et retour salle du Grimolet.

Ouvert à tous. Sur inscription au Tremplin. Gratuit.



Film « La promesse de l'aidant »



Film évoquant le lien des problématiques rencontrées par les aidants, tourné à Saint-Malo.

Durée du film 1h20, suivi d'un débat.

Les personnes pourront se rendre ensuite aux stands des associations et professionnels du territoire pour s'inscrire à des ateliers destinés aux aidants et aux aidés.

Avec la participation du réalisateur, Edouard Carion.

Mardi 8 octobre, 14h à l'auditorium de Ploufragan, espace Victor Hugo.

Inscription au 02 96 58 57 06 dans la limite des places disponibles. Gratuit

Repas des aînés

À partir de 75 ans.

Sur inscription au CCAS pour les personnes de 75 à 79 ans, entre le 16 au 21 septembre.

Mercredi 9 octobre, à 12h, salle des Villes Moisan.

Participation de 5€.

Un colis gourmand pourra être remis aux personnes de plus de 80 ans ne participant pas au repas. Sur inscription au CCAS.



Atelier « prévention des chutes »

Atelier « Prévention des chutes » mis en place à destination des personnes de plus de 60 ans, dans le but d'apprendre les bons gestes pour prévenir les risques de chutes et leurs conséquences. Cet atelier sera encadré par un professionnel de l'association « Siel Bleu » spécialisée dans l'activité physique adaptée.

Jeudi 10 octobre, de 10h à 12h, au Centre social Le Tremplin.

Sur inscription au Tremplin. Gratuit.

Visite du Grand Léjon

Visite du bateau le « Grand Léjon » au Légué à Plérin et de son local.

**Samedi 12 octobre, de 14h à 16h30. Rendez-vous à 13h30 au Tremplin.
Participation de 2€.**

Sur inscription au Tremplin. À partir de 4 ans.



CONFÉRENCE

"Les clés pour rester en forme"

Conférence animée par le Dr Aude THEAUDIN du Centre de Prévention Agirc-Arrco Bretagne



Mardi 15 octobre 2024 de 14h à 16h30
(Accueil à partir de 13h30)
Espace Victor Hugo, Centre culturel - Place de l'église
22440 PLOUFRAGAN

Inscription avant le 7 octobre 2024

auprès de l'Action Sociale Agirc-Arrco en téléphonant au 06 67 36 53 97
Ou par mail à : actionsocialebretagne@agirc-arrco.fr

En partenariat avec



Pour vous inscrire scannez-moi ! 

Conférence sur le Bien vieillir « les clés pour rester en forme »

Conférence animée par le Dr Claude Theaudin, médecin directeur du centre de prévention Agirc Arrco Bretagne, spécialiste de la prévention santé.

À l'issue de la conférence, les personnes pourront s'inscrire à un bilan de santé individuel. Le médecin réalisant ce bilan pourra alors orienter les personnes vers les ateliers suivants : « diététique », « sommeil/bien être » « équilibre » et « mémoire ».

Mardi 15 octobre, de 14h à 16h30 à l'Auditorium de Ploufragan, espace Victor Hugo.

Gratuit.

Lancement du projet « une forêt contre l'isolement »



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

Réunissez vous au sein de votre association, institution ou venez au Centre social pour créer un arbre avec la flore et la faune qui l'entourent. Comme nous sommes en Bretagne, le fantastique et la magie peuvent s'inviter dans vos créations. Quelques consignes à respecter : les matières à utiliser sont la laine, le tissu, le bois ou le carton.

Les réalisations seront ensuite exposées dans différents lieux des Côtes d'Armor, aussi pensez à la faisabilité du transport de vos œuvres. Hauteur max 1,80 m.

Renseignements au Tremplin.

► Si vous souhaitez participer à la réalisation de la forêt du Centre social, les ateliers se dérouleront le **mardi de 14h à 16h, à partir du 3 septembre au Tremplin.**

Sans inscription. Gratuit

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

Contact : le Tremplin
rue Francoise Lorence
22440 PLOUFRAGAN
Tel. 02 96 01 52 10 - Mail : tremplin @ ploufragan.fr



VILLE DE

Ploufragan
CCAS