

**Du 30 septembre
au 11 octobre 2025**

Thème : le Gallo
expo, conférence, spectacle, film...

VIEILLIR UNE FORCE À PARTAGER !



**LA MARCHÉ
BLEUE**

www.semaine-bleue.org

Sous le haut parrainage du ministère du Travail, de la Santé, des Solidarités et des Familles

En lien avec la Journée internationale des personnes âgées le 1er octobre



Grande, c'est belle. Verte, c'est grande.

Inauguration

Mardi 30 septembre, à 17h30, espace Victor Hugo.

Au programme : mot de bienvenue et présentation des animations, chants en gallo, lecture de textes par des bénévoles et d'une fable en gallo .
Pot de l'amitié.

Tout public. Entrée libre.



Exposition « Le gallo »

Exposition de panneaux explicatifs de l'association Querouézé et de photos du Photoclub de Ploufragan. Animation part M. Raffray, vendredi 3 et samedi 4 octobre, avec présentation de costume.

Du mardi 30 septembre au samedi 11 octobre, de 10h à 12h et de 14h à 17h.
Galerie de l'espace Victor Hugo.

Ouvert à tous. Entrée Libre.

Film « Astérix le domaine des Dieux »

Film doublé en gallo et sous-titré en français.
Suivi d'un échange sur le doublage en gallo.

Mercredi 1^{er} octobre, à 15h à l'auditorium.

Gratuit. Inscription conseillée à la Médiathèque.



Animation Chant en gallo

Alain Le Boulanger animera l'après-midi avec des chants en gallo.

Jeudi 2 octobre, 15h à l'EHPAD Foyer d'Argoat.

Gratuit. Inscription conseillée.

Conférence « Les arnaques numériques »

Animée par la Police Nationale.

Jeudi 2 octobre, à 14h30, salle des mariages à la mairie.

Gratuit. Entrée libre.



Suivi par 2 ateliers à destination des seniors les **20 et 27 novembre, de 14h à 16h**, **au Tremplin** : pour naviguer en toute sécurité, s'informer sur les différents types d'arnaques et savoir comment s'en prémunir afin de préserver sa santé mentale.

Gratuit. Sur inscription.



Causerie « Qu'est-ce que le gallo ? »

Causerie sur le gallo... Tout ce que vous voulez savoir !

De ses origines à aujourd'hui, comment le gallo a évolué, où est-il parlé ? Tournures de phrases, richesse du langage imagé : de quoi ravir les participants. Cette conférence interactive comportera des échanges avec le public. Animée par l'association Querouézé.

Vendredi 3 octobre, à 18h dans le hall de Victor Hugo.

Gratuit. Sans inscription.

Inter'com

Le CIAS de Saint-Brieuc Armor Agglomération organise en lien avec les différentes communes de l'Agglomération et ses partenaires une journée seniors inter'com. Chaque commune est invitée à constituer une équipe de 10 personnes, qui rencontrera celles des autres communes lors des activités physiques adaptées et de jeux.

Alors vous êtes motivés, et souhaitez porter les couleurs de votre commune, faites vous connaître auprès du Tremplin.

Mardi 7 octobre à Trémuson, de 9h à 16h30 (transport et repas pris en charge).

Repas des ainés

À partir de 75 ans.

Sur inscription au CCAS pour les personnes de 75 à 79 ans, du 15 au 19 septembre.

Mercredi 8 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.

Marche Bleue

Marche avec animation musicale par l'association « De Oup 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'Ehapd Foyer d'Argoat et retour salle du Grimolet.

Jeudi 9 octobre, de 14h à 16h30.

Gratuit. Sur inscription au Tremplin. Ouvert à tous.



Soirée apéritif dinatoire

Apéritif dinatoire au Tremplin à 18h30 puis spectacle « Hatiao Club », un hommage à la grand mère, à 20h à l'auditorium de Ploufragan.

Préparation de l'apéritif dinatoire pour les personnes qui le souhaitent à partir de 16h.

Vendredi 10 octobre.

Sur inscription au Tremplin. Tarifs 5€ (adultes) et 3,20€ (enfants). Pour les bénéficiaires du « pass culturel » du CCAS 3€.

Lancement du projet « d'un ruisseau à un océan de solidarité »

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

Il s'agit de réaliser une création autour de la faune et la flore aquatique (milieu marin ou rivière). Les réalisations seront ensuite exposées dans différents lieux des Côtes-d'Armor.

Si vous souhaitez participer à la réalisation du projet, prenez contact avec le Tremplin qui organisera les ateliers.

Vous pouvez participer seul(e) ou en famille ou avec des amies...

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.*