

## Et aussi :

### Sélection d'ouvrages à la Médiathèque de Nivillac

La médiathèque met à votre disposition une sélection d'ouvrages. Lecture, écoute audio, lecture sur liseuse, jeux de société, jeux vidéo.

**Gratuit - sans inscription**  
**Médiathèque de Nivillac**

**Mardi 4 octobre** : de 10h à 12h

**Mercredi 5 octobre** : de 10h à 12h et de 15h à 18h30

**jeudi 6 octobre** : de 16h30 à 18h30

**Vendredi 7 octobre** : de 16h30 à 20h

**Samedi 8 octobre** : de 11h à 16h

**Vendredi 14 octobre**  
**14h30 : Café connecté**

« L'application Whatsapp »

Venez apprendre à communiquer avec WhatsApp !

**Gratuit - sans inscription - dans la limite des places disponibles.**

**Médiathèque à Saint Dolay**

Informations : CLARPA 56 - **02 97 41 23 51**

**Dimanche 16 octobre**  
**15h : Théâtre!**

« **Pauvres Pêcheurs** »

La troupe de théâtre La Clique à Claques jouera la comédie «Pauvres pêcheurs» Fous rires assurés ! Un goûter sera offert à l'issue de la représentation.

**6 € dans la limite des places disponibles.**

**Salle du Lenn à Ambon**

Un programme ouvert aux seniors d'Arc Sud Bretagne



La semaine bleue, c'est la semaine nationale dédiée aux retraités et personnes âgées. Elle constitue un moment privilégié pour informer et sensibiliser l'opinion sur la contribution des retraités à la vie économique, sociale et culturelle, sur les préoccupations et difficultés rencontrées par les personnes âgées.

## Vous avez une question ?

**Pour tout complément d'information :**

Arc Sud Bretagne- Flavie Raoult

Allée Raymond Le Duigou

56190 Muzillac

02 97 41 46 26- f.raoult@arcsudbretagne.fr

**Arc Sud Bretagne, en partenariat avec :**

Les Mairies et Clubs de l'Amitié du territoire

La Piscine des Métairies

La Résidence seniors La Marinière

Les médiathèques de Muzillac, Nivillac et Péaule

Les Cinémas de Damgan et Muzillac

La Troupe de théâtre d'Ambon Clique à Claques

Le CLARPA 56

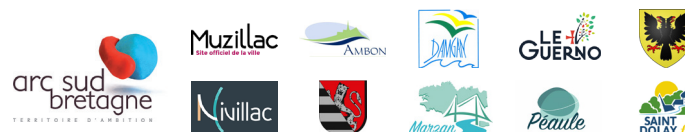
L'association Brain Up

Les centres loisirs de Muzillac et Péaule

Les écoles du territoire

La compagnie «Jeux vagabonds»

La Marche Aquatique des Vénètes et le Mini-Golf de Damgan



# La Semaine Bleue

du 3 au 9 octobre 2022

## Changeons notre regard sur les aînés

Brisons les idées reçues !



UNE SEMAINE DÉDIÉE AUX SENIORS !

arc sud  
bretagne  
TERRITOIRE D'AMBITION

[www.semaine-bleue.org](http://www.semaine-bleue.org)

## Lundi 3 Octobre

### 9h15 et 10h15 - Marche aquatique

Découvrez la marche aquatique pendant 1 heure.  
5 personnes maximum. Arrivez 20mn avant si prêt de matériel.

**5 € sur inscription : 02 97 41 10 19**

**Local SNSM - Grande plage à Damgan**

### 11h - Aquabike - Cours Dynamique

Initiez-vous à l'aquabike, qui se pratique sur un vélo immergé dans l'eau. Effet immédiat sur votre capacité physique et respiratoire. 10 personnes maximum.

**Gratuit sur inscription : 02 99 90 60 39**

**Piscine des métairies à Nivillac**

### 12h - Aquagym - Cours modéré

L'aquagym allie effort physique et concentration pour suivre le rythme de la musique.

35 personnes maximum.

**Gratuit sur inscription : 02 99 90 60 39**

**Piscine des métairies à Nivillac**

## Mardi 4 Octobre

### 10h à 12h - Réalité Virtuelle, sensation garantie!

Baladez-vous au Mont-Saint-Michel ou effectuez un tour en montgolfière sans vous déplacer ! C'est possible durant une vidéo à 360° (durée de 2 à 3 minutes).

**Gratuit - dans la limite des places disponibles**

**Médiathèque de Nivillac**

### 14h 30 - Jeux de société

Participez à une après-midi jeux de société suivi d'un goûter offert. 20 personnes maximum.

**Gratuit sur inscription : 02 99 90 63 02 / 02 99 90 60 51**

**Salle des ajoncs à Marzan**

### 15h - Séance Cinéma

Projection du film «Les vieux fourneaux», suivie d'un échange.

**5 € - dans la limite des places disponibles**

**Cinéma Jeanne d'Arc à Muzillac**

### 16h30 - Instant littéraire

Echanges autour d'un livre choisi ou d'une thématique, animés par un professionnel de la médiathèque.

**Gratuit - dans la limite des places disponibles**

**Médiathèque de Péaule**

## Mercredi 5 Octobre

### 9h15 et 10h15 - Marche aquatique

Découvrez la marche aquatique pendant 1 heure.  
5 personnes maximum. Arrivez 20mn avant si prêt de matériel.

**5 € sur inscription - Mairie de Damgan : 02 97 41 10 19**

**Local SNSM - Grande plage à Damgan**

### 14h - Rencontre inter-générationnelle

Les enfants du centre de loisirs vous invitent à partager un moment convivial autour de vos souvenirs d'école et de loisirs.

**Gratuit sur inscription : 02 97 42 91 14**

**Centre de loisirs à Péaule**

### 14h - Rencontre inter-générationnelle

La compagnie «Jeux vagabonds» anime un après-midi jeux de société et bois. Venez rencontrer des enfants du centre de loisirs!

**Gratuit sur inscription : 02 97 41 23 51**

**Salle du Lenn à Ambon**

### 12h - Repas inter-générationnel

Partagez un déjeuner avec les enfants de l'Ecole Sainte Anne. Ce repas vous est offert par la Mairie et sera suivi d'un après-midi jeux anciens. 20 places maximum.

**Gratuit sur inscription : 02 97 42 94 76**

**Ecole Sainte Anne à Le Guerno**

### 15h - Rencontre inter-générationnelle

Racontez vos anecdotes de vie sur le thème de «l'Ecole» et écoutez celles des enfants de la Maison de l'Enfance. Amenez un objet souvenir ou une photo pour illustrer votre histoire. Goûter offert.

**Gratuit sur inscription : 02 97 41 46 26**

**Résidence La Marinière à Muzillac**



## Jeudi 6 Octobre

### 9h30 - Rencontre inter-générationnelle

Participez à des ateliers ludiques et artistiques en équipe avec les enfants des écoles de Noyal-Muzillac.  
**Gratuit - Accueil de Loisirs Ty Moun, 2 rue du Benguë à Noyal-Muzillac**

### 14h - Atelier Danse

Initiez-vous à différentes danses, animées par Lucien et son épouse Martine. Goûter offert.

**Gratuit sur inscription : 07 85 61 79 95**

**Le Forum à Nivillac**

### 14h30 - Réunion d'information sur la Mémoire

Pourquoi avons-nous l'impression de moins bien mémoriser avec l'âge ? Rendez votre mémoire plus efficace en participant à cette réunion.

20 personnes maximum

**Gratuit sur inscription : 02 97 41 46 26**

**Résidence La Marinière à Muzillac**

### 15h à 17h - Mini-golf

Amusez-vous lors d'une partie de mini-golf. 30 personnes minimum et selon la météo.

**4 € sur inscription : 02 97 41 10 19**

**Mini-Golf de Damgan**

## Vendredi 7 Octobre

### 10h - Marche aquatique

Découvrez la marche aquatique pendant 1 heure.  
5 personnes maximum. Arrivez 20mn avant si prêt de matériel.

**5 € sur inscription : 02 97 41 10 19**

**Local SNSM - Grande plage à Damgan**

### 15h - Séance cinéma

Projection du film « Maison de retraite ».

**5 € - dans la limite des places disponibles**

**Cinéma Les Cardinaux à Damgan**