

CENTRE CULTUREL LE FORUM NIVILLAC

Mercredi 20 septembre 2023
à 14h30 (durée 1h)

La compagnie Folial présente

"Madame Reinette"

Spectacle de prévention
des chutes chez les seniors

GRATUIT

A destination des Seniors
Ouvert aux accompagnants
(enfants et petits-enfants)

Ouverture des portes à 14h

Pièce de théâtre à 14h30,
suivie d'un moment d'échange

Pot de convivialité
et stands informatifs
tenus par les partenaires
du maintien à domicile

Entrée libre

 la compagnie folial spectacles de prévention

Un programme ouvert aux seniors d'Arc Sud Bretagne



La Semaine Bleue

du 2 au 8 octobre 2023



Vieillir ensemble une chance à cultiver!

UNE SEMAINE DÉDIÉE AUX SENIORS !

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 :

La Piscine des Métairies
Salle Culturelle du Forum à Nivillac
La médiathèque de Nivillac
La médiathèque du Morbihan
La bibliothèque de Damgan
Le cinéma Les Cardinaux à Damgan
Le cinéma Jeanne d'Arc à Muzillac
Le cinéma La Couronne à Nivillac
La troupe de théâtre La Clique à Claques
La troupe de Théâtre Folial
L'association Brain Up
L'association Au Gré Des Sentiers
Véloc Ouest Theix
A vélo, en route vers l'écomobilité
Les abeilles de Pénerf
Breizh Go
SOLIHA
ALSH Ty Moun
ALCAT Eqlaat



arc sud
bretagne
TERRITOIRE D'AMBITION

www.semaine-bleue.org

Lundi 2 Octobre

11h à 12h - Initiation à l'aquabike

Effet immédiat sur votre capacité physique et respiratoire.

Gratuit. Inscription au 02 99 90 60 39
NIVILLAC - Piscine des Métairies

12h à 13h - Initiation à l'aquagym

L'aquagym allie effort physique et concentration.

Gratuit. Inscription au 02 99 90 60 39
NIVILLAC - Piscine des Métairies

15h - Visite virtuelle d'un logement adapté

Deux Damganais vous ouvrent leur maison adaptée à un handicap : choix, coût partenaires,...

Gratuit. Information au 02 97 41 10 19
DAMGAN - Cinéma Les Cardinaux

Mardi 3 Octobre

10h à 12h - Amusez-vous avec la réalité virtuelle

Découvrez une sélection de jeux vidéos autour du sport pour bouger tout en s'amusant!

Gratuit. Dans la limite des places disponibles
Information au 02 99 90 81 64
NIVILLAC - Médiathèque

14h30 - Projection du film «Quand tu seras grand»

Yannick est aide-soignant dans une maison de retraite. Il fait face au manque de moyens avec une bonne humeur contagieuse. Mais lorsqu'on lui impose de partager le réfectoire avec une classe d'enfants, la situation se complique.

5 €. Dans la limite des places disponibles
NIVILLAC - Cinéma La Couronne

15h - Projection du film «Un petit miracle»

Juliette est aux abois : l'école dans laquelle elle enseignait a brûlé. Son unique recours : faire classe dans l'EHPAD local.

5 €. Dans la limite des places disponibles
MUZILLAC - Cinéma Jeanne d'Arc

Mercredi 4 Octobre

9h45 à 16h - Atelier de cuisine intergénérationnel

Les enfants du centre de loisirs vous invitent à cuisiner un déjeuner qui sera partagé à 12h. A 13h30 : jeux bretons et randonnée douce (2h) animée par l'association Au Gré Des Sentiers. Goûter offert.

5 €. Inscription au 02 97 41 65 47
NOYAL-MUZILLAC - ALSH Ty Moun



Osez les transports en commun ensemble

Testez, avec des accompagnateurs, la ligne de bus 8 vers Vannes. Au programme, le marché de Vannes suivi d'un pique-nique et d'une balade. Prévoir votre pique-nique (achat sur place possible)

4,50 €. Inscription au 02 97 41 10 19
9h50 DAMGAN - Arrêt Charles de Gaulle
10H AMBON - Arrêt Réquéro
10H BILLIERS - Devant la mairie
10H15 MUZILLAC - Place de la Duchesse Anne
(sous réserve de modification des horaires 2023-2024)

14h à 16h30 - Découvrez l'apiculture

Découvrez le site «Les abeilles de Pénerf» et la fabrication du miel. La visite sera suivie d'une balade d'1h vers la rivière de Pénerf.

Gratuit. Inscription au 02 97 41 23 51
AMBON - Le Forent

Jeudi 5 Octobre

9h30 - Réunion d'information sur la mémoire

Pourquoi avons-nous l'impression de moins bien mémoriser avec l'âge ? Améliorez votre capacité à mémoriser en participant à cette réunion.

Gratuit. Inscription au 02 97 41 46 26
9h30 BILLIERS - Salle du conseil de la Mairie
14h30 MARZAN - Médiathèque

14h à 16h30 - Balade à vélo électrique

Testez avec 2 accompagnateurs le vélo électrique en toute sécurité sur le nouvel itinéraire cyclable qui relie Muzillac à Surzur (8 km). Prêt de 6 vélos électriques. Possibilité de venir avec son propre vélo. Goûter à Ambon.

Gratuit. Inscription au 02 97 41 46 26
MUZILLAC - Place de l'enclos

Vendredi 6 Octobre

15h - Projection du film «Intouchables»

La rencontre improbable entre un aristocrate tétraplégique et un jeune de banlieue, engagé par hasard pour être son aide à domicile.

5 €. Dans la limite des places disponibles
DAMGAN - Cinéma Les Cardinaux

Dimanche 8 Octobre

14h30 - Théâtre «Pauvres Pêcheurs»

La Clique à Claques
Fous rires assurés! Goûter offert.

6 €. Dans la limite des places disponibles
AMBON - Salle Le Lenn

du 20 septembre au 30 octobre

Livres audios

Découvrez le lecteur de livres audio «Victor Reader», créé par l'association Valentin Haüy. Outil à destination des personnes malvoyantes, à forte fatigabilité ou atteintes de handicap.

Gratuit. Sans inscription
DAMGAN : Bibliothèque

Mardi et Mercredi : 9h- 12h et 14h- 17h30

Vendredi : 14h- 17h30

Samedi : 9h- 13h et 14h- 16h

