



**VERTOU**  
Inspirer...



# SEMAINE BLEUE

Bouger ensemble... pour entretenir la Flamme !  
**30 SEPTEMBRE AU 8 OCTOBRE 2024**



[vertou.fr](http://vertou.fr)

## BOUGER ENSEMBLE... POUR ENTRETENIR LA FLAMME !



La *Semaine Bleue* est l'occasion de valoriser le dynamisme des seniors et renforcer les liens intergénérationnels qui nous tiennent tant à cœur. Les seniors n'ont pas attendu 2024 pour avoir la flamme. Ils nous le prouvent tous les jours par leur engagement actif dans la vie de la commune, dans les activités sociales, culturelles ou sportives. En 2024 : *Bouger Ensemble... pour entretenir la flamme !* Oui bien sûr, pour les aînés rester actif est essentiel pour maintenir une bonne santé physique et mentale. Mais bouger, c'est aussi synonyme de lien et de participation à la vie sociale. Tous ensemble profitons pleinement de ces moments.

***Sophie Caillaud, conseillère municipale en charge du plan d'action Bien Vieillir.***

Le groupe de travail *Bien Vieillir à Vertou* présente le programme de cette *Semaine Bleue* 2024. *Bouger ensemble... pour entretenir la Flamme !*, thème de cette édition, vous invite à partager des moments conviviaux en famille ou entre amis.

***Le groupe de travail Bien Vieillir à Vertou est constitué des associations seniors, des associations généralistes et institutions vertaviennes qui souhaitent travailler ensemble sur cette thématique. Ce groupe est à votre disposition pour échanger avec vous. Information auprès du service Solidarités.***

RETROUVEZ AUSSI LE PROGRAMME SUR [VERTOU.FR](http://VERTOU.FR) OU AUPRÈS DU SERVICE SOLIDARITÉS

Activités gratuites (hors cinéma 2 €) et sur inscription.

Pour participer, inscrivez-vous auprès du service Solidarités : **02 51 71 05 05.**

Pour se rendre aux activités, un déplacement en Vertibus est possible sur réservation auprès du service Solidarités.

# C'est du sport !

## SEPTEMBRE

### LUNDI 30

#### Rando santé

Petite randonnée adaptée à une reprise progressive d'une activité physique encadrée par des moniteurs diplômés par la Fédération de Randonnée Pédestre. Avec les *Pieds Vers Tout*. 14h. Départ Kiosque Loiry.

## OCTOBRE

### MARDI 1<sup>ER</sup>

#### Au départ de Beautour

On vous attend pour une randonnée pédestre dans les chemins vertaviens. Avec *Beautour Loisirs*.

14h. Espace Beautour.  
Boulevard Guichet Serex.

### MERCREDI 2

#### La pétanque orchestrée

Quoi de mieux qu'une partie de pétanque pour se détendre et user de stratégies. Un rendez-vous pour tous ! Orchestrée par les deux amicales *Les Reigniers* et *Vertou Centre*.

14h. Terrain des Reigniers.

### MERCREDI 2 ET SAMEDI 5

#### Billard

Portes ouvertes au *Club de la Vaillante* pour découvrir pleinement le billard français. De 9h30 à 16h30. 12 rue du Général-de-Gaulle.

## JEUDI 3

#### La balade

#### des générations

En vélos triporteurs adaptés, en route pour environ 1h30 de balade en toute sécurité. Avec le *Cyclo Club Vertavien*. 9h30. Départs selon inscriptions préalables - Prieuré St Pierre, 8 rue du Camareux.

#### Rando sympa

En marche pour un circuit d'environ 6 kilomètres sur les chemins vertaviens ! Suivi d'un temps convivial et d'échanges. Avec le *Club de l'Amitié*. 10h. Place du marché. Final vers 11h45, salle Île de France.

## JEUDI 3 ET VENDREDI 4

#### Découverte du Pilates

Envie de vous muscler en profondeur, de vous étirer, de vous ressourcer en faisant du bien à votre corps ? Venez essayer le Pilates et la gym douce. Animé par Colombe. 15h. Dojo des Echalonnières.

***Une exposition photos est proposée dans le hall du Pôle Social afin de mettre à l'honneur des sportifs seniors vertaviens.***

# On danse, on chante, on rit !

## SEPTEMBRE

### LUNDI 30

#### Yoga du rire

Cette pratique sûre et saine peut aider les gens à vivre plus heureux et en meilleure santé. Pas besoin de talent, laissez-vous guider et embarquer pour la magie du rire !

10h. Kiosque du Loiry,  
Boulevard Guichet Serex.

#### Tous en chœur

La chorale *La Clé des Chants de Vertou Seniors* nous invite à découvrir et reprendre en chœur des chansons françaises contemporaines.

Et le groupe *Fasilchanter* : Une douzaine de joyeuses choristes et une talentueuse pianiste, c'est l'amitié qui unit nos voix et nous fait porter notre joie dans les maisons de retraite où nous semons nos airs de fête.  
14h30. Cour et Jardin, 1 rue du 11 novembre 1918.

## OCTOBRE

### MERCREDI 2

#### La sieste musicale

Un voyage en musique original qui invite le participant à la rêverie, juste un moment de bonheur et de bien-être suivi

: d'un goûter partagé. Avec l'École de Musique et de Danse de Vertou.  
15h. Résidence Bel-Air  
5 rue de la Massonnière.

### JEUDI 3

#### La danse en partage

Un échange chorégraphique intergénérationnel entre les élèves du parcours danse de l'École de Musique et de Danse, les résidents, leurs familles et amis.  
16h20. EHPAD les Clouzeaux  
1 allée Alphonse Fillion.

### VENDREDI 4

#### Après-midi dansant

Avec un DJ et un intervenant de danses en ligne *Les enfants du Bal* pour nous donner envie de danser au diapason même si l'on vient seul !  
De 15h à 19h. Salle Maine,  
rue Sèvre et Maine.

## Tous en convivialité

## OCTOBRE

### MARDI 1<sup>ER</sup>

#### Rendez-vous jeux et discussion

Avec le Groupe de convivialité du Chapeau-Berger.  
De 14h30 à 17h.  
Salle Chapeau Berger,  
rue du Chapeau-Berger.



## Après-midi convivial

Rejoignez l'association *Beautour Loisirs* pour un après-midi convivial. À partir de 14h30. Espace Beautour, 2 rue de la Poste.

## Une séance au Ciné

*Un p'tit truc en plus* d'Arthus. Pour échapper à la police, un fils et son père en cavale sont contraints de trouver refuge dans une colonie de vacances pour jeunes adultes en situation de handicap, se faisant passer pour un pensionnaire et son éducateur spécialisé. Le début des emmerdes et d'une formidable expérience humaine qui va les changer à jamais. Ciné Vaillant (2€). 15h. 12 rue du Général de Gaulle.

## : MERCREDI 2

: Après-midi  
: intergénérationnel  
: Café tricot, broderie... Jeux  
: pour tous. Venez partager vos  
: envies, vos savoirs et savoir-  
: faire autour d'un goûter.  
: Au café associatif *le Chapati*.  
: De 14h30 à 18h30.  
: Parvis de Sénevé, 1 rue de  
: l'Île de France.

## : JEUDI 3

: Animations créatives  
: Les associations créatives  
: vertaviennes se rencontrent, et  
: vous proposent des ateliers de  
: pratiques collectives et aussi  
: la découverte de nouvelles  
: techniques sous la houlette  
: d'Emma Clocet (illustratrice).  
: Possibilité de déjeuner sur  
: place à la table du Prieuré 19 €  
: (sur réservation).  
: De 9h30 à 16h30. Prieuré St  
: Pierre, 8 rue du Camareux.



## Après-midi jeux et échanges

Le *Club de l'Amitié* vous ouvre ses portes pour un après-midi jeux.

À partir de 14h30.

Salle de l'Île de France,  
22 rue de l'Île de France.

## VENDREDI 4

### Après-midi échanges

Le groupe de convivialité du *Secours Catholique* vous invite pour faire connaissance et jouer tous ensemble.

De 14h à 17h. Salle des  
Lavandières au Loiry  
Boulevard Guichet Serex.

## Et aussi de la prévention !

### OCTOBRE

#### MARDI 1<sup>ER</sup>

### Des idées d'activités pour la retraite

L'association *Silver Anana* organise un rendez-vous collectif autour d'un outil personnalisé de propositions d'activités dans tous les domaines près de chez vous !  
10h. Salle de l'Île de France,  
22 rue de l'Île de France.

#### MERCREDI 2

### Escape Game

Les clés du *Bien-Vieillir* est une animation stimulante, adaptée et créatrice de lien social, qui plongera les participants dans des univers à la fois familiers et énigmatiques.

9h30. Salle Maine,  
rue Sèvre et Maine.

### Journée Prévention

#### Routière

Journée sur le thème de la prévention et de la sécurité routière à destination de tous les publics car la sécurité routière est l'affaire de tous !

14h. Halle des sports, rue  
Sèvre et Maine. (Accueil  
privilegié pour les seniors).

#### Test de dépistage santé

Les professionnels de santé du territoire (ICOPE avec la CPTS) vous proposent une évaluation courte et gratuite de vos fonctions principales. Ce test explore la mobilité, l'audition, la vision, la mémoire, la nutrition, l'état psychologique.

14h. Salle Maine,  
rue Sèvre et Maine.

#### VENDREDI 4

### Coup de main numérique

Rendez-vous individuel d'une heure pour vous aider dans vos

démarches numériques.  
9h. Service Solidarités,  
1 rue de la Garenne.

**Astuces numériques**  
Johan et Olivier, médiateurs numériques, vous donnent des conseils et astuces pour maîtriser vos outils numériques.  
De 14h à 16h.  
Bibliothèque Libre Cour,  
rue Henri Charpentier.

## Intergénérationnel

OCTOBRE

**Participez aux animations...  
avec les écoliers**

MARDI 1<sup>ER</sup>

**Pour un Quiz !**  
Cherchons et trouvons ensemble les multiples réponses ! Avec *Vertou Seniors* et des élèves de CM.  
De 9h à 12h. Salle Maine,  
rue Sèvre et Maine.

MARDI 8

**Rando  
intergénérationnelle**  
Marcher ensemble, un bon moyen de faire connaissance et découvrir Vertou autrement.  
Avec les *Pieds vers tout* du CCV et des élèves de CM.  
9h (école définie en septembre, inscription service Solidarités).



•  
•  
• **LUNDI 30 SEPT., MARDI 1<sup>ER</sup>  
ET VENDREDI 4 OCT.**

• **Jeux de Cour**  
• Sur le temps de la pause  
• méridienne, petits et grands  
• joueront aux jeux de cour :  
• marelles, balles, osselets,  
• élastiques, cordes, billes, jeux à  
• chanter.... Ces échanges vont  
• raviver beaucoup de souvenirs.  
• 12h. 30/09 : École des Treilles,  
• 1/10 : École de l'Enclos, 4/10 :  
• École des Reigniers.

•  
•  
• **... avec les enfants des accueils  
de loisirs**

• **MERCREDI 2**

• **Jonglage**  
• Découvrons ensemble le  
• jonglage rythmique coopératif !  
• 10h. Accueil de Loisirs de  
• la Presse aux Vins, rue des  
• Fraïches.

## LUNDI 30 SEPTEMBRE

- 10h Yoga du Rire  
*Kiosque du Loiry*
- 12h & 13h Jeux de Cour  
*École des Treilles*
- 14h Rando Santé  
*Kiosque Loiry*
- 14h30 Tous en Chœur  
*Cour & Jardin*

## MARDI 1<sup>ER</sup> OCTOBRE

- 9h Quiz avec les enfants des écoles  
*Salle Maine*
- 10h Atelier Silver Anana  
*Salle de l'Île de France*
- 12h Jeux de Cour  
*École de l'Enclos*
- 14h Rando sur les chemins vertaviens  
*Espace Beautour*
- 14h30 Rendez-vous Jeux  
*Salle Chapeau Berger*
- 14h30 Après-midi convivial  
*Espace Beautour*
- 15h Séance Ciné Vaillant  
*12 rue du Général de Gaulle*

## MERCREDI 2 OCTOBRE

- 9h30 Billard La Vaillante  
*12, rue du Général-de-Gaulle*
- 9h Escape Game les clefs du Bien-Vieillir  
*Salle Maine*
- 10h Jonglage rythmique coopératif  
*Accueil de Loisirs de la Presse aux Vins rue des Fraiches*
- 14h Prévention Routière  
*Halle des Sports*
- 14h Pétanque  
*Terrain des Reigniers*
- 14h30 Après-midi intergénérationnel  
*Café Associatif le Chapati, parvis de Sénévé, 1 rue de l'Île-de-France*

- 14h Tests de dépistage santé ICOPE  
*Salle Maine*
- 15h Sieste Musicale  
*Résidence Bel-Air  
5, rue de la Massonnière*

## JEUDI 3 OCTOBRE

- 9h30 Animations artistiques & créatives  
*Prieuré St Pierre 8, rue du Camareux*
- 9h30 La Balade des Générations (vélos)  
*Prieuré St Pierre 8, rue du Camareux*
- 10h Rando Sympa  
*Place du Marché*
- 14h30 Après-midi Jeux  
*Salle de l'Île de France*
- 15h Gym – Pilates  
*Dojo des Echalonnières*
- 16h15 La danse en partage  
*EHPAD les Clouzeaux 1 allée Alphonse Fillion*

## VENDREDI 4 OCTOBRE

- 9h Coup de main numérique  
*Service Solidarités*
- 12h Jeux de Cour  
*École des Reigniers*
- 14h Groupe de Convivialité  
*Salle des Lavandières au Loiry*
- 14h Astuces Numériques  
*Libre cour, rue Henri Charpentier*
- 15h Gym – Pilates  
*Dojo des Echalonnières*
- 15h Après-midi dansant  
*Salle Maine, rue Sèvre et Maine*

## SAMEDI 5 OCTOBRE

- 9h30 Billard la Vaillante  
*12 rue Général de Gaulle*

## MARDI 8 OCTOBRE

- 14h30 Rando des générations  
*École définie en septembre*