



LA SEMAINE BLEUE

Du lundi 3 au
samedi 8 octobre
2022

LE PROGRAMME

Inscriptions obligatoires
avant le 16 septembre 2022

Ateliers bien-être,
ateliers numériques,
code de la route,
visites, ciné...

Programme complet en mairie
ou sur www.basse-goulaine.fr

Renseignements en mairie :

Service Social

25 rue de la Razée - 44115 Basse-Goulaine

02 40 13 51 76 - social@basse-goulaine.fr

www.basse-goulaine.fr


Ville de
Basse-Goulaine

SEMAINE BLEUE 2021 : RETOUR EN IMAGES



*Atelier découverte
Tai Chi*

*Conférence
France Alzheimer*



Atelier numérique



*Conférence
Mieux dormir,
gestion du stress*

*Sortie au
Parc du Grand
Blottereau*





« Changeons notre regard sur les aînés, Brisons les idées reçues ! »

Vous attendez tous cette manifestation avec impatience.

*Nous avons, comme chaque année, une seule préoccupation :
vous divertir, vous sensibiliser, vous informer, vous aider au
quotidien.*

*La commission Vie sociale, famille et solidarité vous a concocté
une semaine d'animations très éclectiques. Au programme : des
conférences, des visites, des ateliers, du cinéma ainsi qu'une
exposition photo pour changer le regard de chacun sur les
Ehpad et leurs résidents.*

*Deux nouveautés cette année : un moment convivial pour clôturer
la semaine d'activités le vendredi après-midi et une marche
solidaire le samedi après-midi. Vous pourrez retrouver le détail de
l'ensemble de ces activités* dans les pages qui suivent.*

*Découvertes et bonne humeur sont toujours de mises lors de la
Semaine Bleue.*

*Alors, n'hésitez pas, cette Semaine, c'est la vôtre, celle de
vos parents ou celle de vos grands-parents et nous vous y
attendons nombreux !*

Corinne Tirouflet
Adjointe Vie sociale, famille et solidarité

**Sauf mention contraire, les activités présentées dans ce programme sont gratuites.*

LUNDI 3 OCTOBRE

Huiles essentielles au quotidien

Qu'est-ce qu'une huile essentielle ? Un hydrolat ? Quelles sont les bases à connaître, pour quelle efficacité ? Autant de questions qui trouveront réponse lors de cette conférence. Émotions, douleurs , prévention hivernale... plusieurs conseils vous seront proposés pour tout connaître sur les huiles essentielles.

- ▶ Animé par Christine LERAT, naturopathe
- ▶ De 10h30 à 12h ▶ Petite salle Paul Bouin ▶ 30 personnes

Atelier numérique

Venez échanger sur le numérique lors de cette séance qui propose une partie ludique sous forme de quiz et un temps d'échange pour connaître vos besoins. Suite à ce rendez-vous, des ateliers numériques vous seront proposés gratuitement.

Les personnes inscrites à la Semaine Bleue seront prioritaires pour les ateliers futurs. Vous pouvez apporter votre propre matériel (tablette, ordinateur portable, smartphone...)



- ▶ Animé par l'association ANADOM
- ▶ De 10h à 12h ▶ Manoir de Ker Clar - Salle Claudel ▶ 10 personnes

Réflexologie plantaire

Préparez-vous pour un moment de bien-être grâce à cette séance de massage de pieds.

Ne pas venir avec des bas de contention.

- ▶ Animé par Christine LERAT, naturopathe
- ▶ De 13h30 à 16h30
- ▶ Manoir de Ker Clar - Salle Berlioz
- ▶ Séance de 20 minutes par personne

MARDI 4 OCTOBRE

Visite de la Maison Yves Rocher et de Rochefort-en-Terre

Matin : Visite du Musée Yves Rocher

Pour la première fois, Yves Rocher dévoile tous ses secrets le temps d'un parcours-spectacle époustouflant : le Musée Immersif Yves Rocher. Cette expérience multi-sensorielle originale, innovante et riche en émotions plonge le visiteur dans les différents univers de la Marque Yves Rocher. Laissez-vous conter de manière interactive son histoire, son savoir-faire et ses valeurs engagées grâce à un parcours dynamique unique !

Après-midi : Visite de Rochefort-en-Terre



Ruelles de charme, maisons à pans de bois, château, abondance de fleurs aux balcons, galeries et échoppes d'artisans d'art... Rochefort-en-Terre, classé parmi Les Plus Beaux Villages de France®, est un lieu de visite incontournable en Bretagne. Été comme hiver la petite cité vous réserve de belles surprises !

Pour le repas du midi, deux possibilités :

- Vous apportez votre propre pique nique
- Vous mangez à l'auberge du Moulin Neuf*

* 16€ par personne à la charge des participants avec menu unique :

Entrée : Cassolette de poisson

Plat : Poulet au paprika, pommes de terre à l'ancienne et tomate au four

Dessert : Panna cotta aux fruits rouges

Eau et café inclus

Sous réserve de modification de la part du restaurateur.

► Tarif : 10 € par personne

► Rendez-vous à 7h45 au parking de salle Paul Bouin pour un départ à 8h (retour prévu vers 18h-18h30) ► Nombre de places limité

MERCREDI 5 OCTOBRE

Sécurité routière « Seniors, restez mobiles »

À travers des quiz et des échanges interactifs, venez réviser le code de la route ! On y parle des nouveaux panneaux, des giratoires, des conseils médicaux, etc. Trois ateliers avec chacun une thématique (voiture 10 erreurs, réactiomètre et parcours alcool, parcours somnolence) sont proposés. Vous serez invité à participer à chacun d'entre eux

- ▶ Animé par un bénévole de l'association prévention routière
- ▶ De 9h à 12h ▶ Petite salle Paul Bouin ▶ 30 personnes

Réflexologie plantaire

Ne pas venir avec des bas de contention. (voir p. 3)

- ▶ Animé par Christine LERAT, naturopathe
- ▶ De 9h à 12h ▶ Manoir de Ker Clar - Salle Berlioz
- ▶ Séance de 20 minutes par personne



Atelier numérique

Venez échanger sur le numérique avec une partie ludique sous forme de quiz et un temps d'échange pour connaître vos besoins. Vous pouvez apporter votre propre matériel (voir p.3).

- ▶ Animé par l'association ANADOM
- ▶ De 10h à 12h ▶ Manoir de Ker Clar - Salle Claudel
- ▶ 10 personnes

La trousse naturelle de bobologie

Venez découvrir ou redécouvrir quelques conseils indispensables, bons à connaître, pour répondre aux tracas du quotidien...



- ▶ Animé par Christine LERAT, naturopathe
- ▶ De 14h à 15h30 ▶ Petite salle Paul Bouin
- ▶ 30 personnes

Séance de médiation par l'animal

Rencontre et exercices avec les animaux.

- ▶ Animé par l'association Cœur d'Artichien
- ▶ De 14h à 15h30 ▶ Salle Saint-Brice
- ▶ 10 personnes

JEUDI 6 OCTOBRE

Réflexologie plantaire

Ne pas venir avec des bas de contention. (voir p. 3)

- ▶ Animé par Christine LERAT, naturopathe
- ▶ De 9h à 12h ▶ Manoir de Ker Clar - Salle Berlioz
- ▶ Séance de 20 minutes par personne

Échange autour de la maladie d'Alzheimer

Ce rendez-vous sera l'occasion de présenter France Alzheimer 44, d'informer et d'échanger autour de la maladie d'Alzheimer ainsi que sur les moyens mis en place par l'association.

- ▶ Animé Mme LE ROSE, vice-présidente de l'association France Alzheimer 44
- ▶ De 10h à 12h ▶ Petite salle Paul Bouin ▶ 30 personnes

Découverte du quartier de la Gaudinière et Longchamp



Jusqu'au début du XX^{ème} siècle, ce quartier, délimité au nord par la vallée du Cens et au sud par le boulevard de ceinture, est essentiellement rural. Des bourgeois aisés de Nantes y aménagent, dans la seconde moitié du XIX^{ème} des maisons de campagne, voire même des châteaux. Dans les années 1920, s'installent des zones pavillonnaires et une

densification progressive le long de la route de Rennes (boulevard Schuman). La visite permettra de découvrir les châteaux actuels, les traces de grands domaines et certaines villas des années 1920 dont celle du fondateur du Cinéma Katorza ainsi que l'ancien octroi et les marques de l'ancien vélodrome de Longchamp désaffecté à partir de la Grande Guerre. Une balade pour (re)découvrir avec œil expert ce quartier nantais.

- ▶ Animé par M. LERAY, bénévole de l'association Nantes Renaissance
- ▶ Rendez-vous à 13h45 au parking de la salle Paul Bouin pour un départ à 14h. Transport prévu et pris en charge par la mairie. Retour prévu vers 17h30-18h
- ▶ 23 personnes

VENDREDI 7 OCTOBRE

Cuisiner de saison

Profitez d'un atelier cuisine à dominante végétale à partir de produits bio de saison. Avec une approche sensorielle, ludique et conviviale, vous serez sensibilisé à l'alimentation durable. Pensez à apporter vos tabliers et vos boîtes, et à vous attacher les cheveux !

- ▶ **Tarif : 5 € par personne**
- ▶ Animé par Mme BERGER de Scénotopic
- ▶ **De 9h à 12h ▶ Bâtiment associatif (à côté du nouveau gymnase)**
- ▶ **12 personnes**

Atelier sur les économies d'énergie et les éco-gestes

Le prix de l'énergie augmente ? Venez participer à cet atelier afin de mieux comprendre vos factures et ainsi réduire votre consommation à travers des éco-gestes simples! **Pensez à apporter vos factures et vos contrats.**

- ▶ Animé par la CLCV 44
- ▶ **De 9h30 à 11h30 ▶ Petite salle Paul Bouin ▶ 20 personnes**

Film *Dialogue avec mon jardinier*



Ayant acquis une honnête réputation de peintre parisien, un quinquagénaire fait un retour aux sources et revient dans le centre de la France prendre possession de la maison de sa jeunesse. Autour de la bâtisse s'étend un assez grand terrain qu'il n'aura ni le goût, ni le talent d'entretenir. Aussi fait-il appel à candidature afin de trouver un jardinier qui s'avérera être un ancien complice de la communale. Le côtoyant au long des jours, le peintre découvre par touches impressionnistes un homme qui d'abord l'intrigue puis l'émerveille par la franchise et la simplicité de son regard sur le monde...

- ▶ **Rendez-vous à 13h au cinéma, séance de 13h30 à 15h30**
- ▶ **Cinéma Pôle Sud ▶ 75 personnes**

Verre de l'amitié



Venez partager un moment convivial autour d'une collation pour clôturer cette Semaine Bleue.

- ▶ **Rendez-vous à 16h ▶ Petite salle Paul Bouin**
- ▶ **Réserver aux personnes ayant participé à la semaine bleue.**

SAMEDI 8 OCTOBRE

Viens marcher à Basse-Goulaine



Sur des circuits faciles voire très faciles, l'objectif est de se retrouver et de s'entraider à marcher ensemble ! C'est aussi une manière de rompre l'isolement après ces deux années de crise sanitaire... Cette marche conviviale et solidaire s'adresse surtout aux personnes que la crise a isolées et à celles et qui ne se sentiraient pas spontanément capable d'aller marcher seules. N'hésitez pas à venir avec une proche plus autonome !

Un verre de l'amitié sera partagé après la marche.

- ▶ Proposé par l'équipe santé de la Champagnère
- ▶ De 15h à 17h ▶ Rendez-vous au départ de la salle Saint-Brice à 15h



TOUTE LA SEMAINE

Exposition Vice Versa : rendre visible les invisibles



« Vice Versa » c'est d'abord un projet photo singulier et amusant visant à fédérer les acteurs d'un Ehpad nantais. Le principe : inverser les rôles entre les résidents et les salariés en prenant le parti de jouer des stéréotypes avec humour et bienveillance. La finalité première était de réaliser de jolis clichés – dans

tous les sens du terme – afin de décorer les locaux de l'Ehpad avec des tirages esthétiques et décalés qui interpellent, prêtent à sourire, mais aussi à porter un autre regard sur ce type d'établissement.

- ▶ Du lundi 3 au vendredi 7 octobre
- ▶ Hôtel de Ville de Basse-Goulaine ▶ Aux horaires d'ouverture

Inscription : informations importantes

Chèque de caution

Toutes les activités proposées sont **gratuites***. Du fait du nombre limité de places, **un chèque de caution de 5 € à l'ordre du Trésor Public** devra être joint au bulletin d'inscription **pour chaque activité choisie**.

NE PAS FAIRE DE CHÈQUE GROUPÉ (un chèque = 1 activité = 1 personne).

Ce chèque vous sera restitué à l'issue de votre participation à l'atelier.

Confirmation d'inscription

Le service social appellera chaque personne pour confirmer son inscription (du 21 au 28 septembre).

Renseignements : service social

Mairie - 25 rue de la Razée

44 115 Basse-Goulaine

Tél. 02 40 13 51 76

Mail : social@basse-goulaine.fr

www.basse-goulaine.fr

**Sauf 2 activités payantes*

COUPON-RÉPONSE

À envoyer ou à déposer en mairie (une boîte est mise à disposition à l'accueil)

TOUTES LES INFORMATIONS SONT OBLIGATOIRES

Conjoint 1 :

NOM : _____

Prénom : _____

Âge : _____

PMR* : oui non

Tél. (obligatoire) : __ / __ / __ / __ / __

Mail : _____

ADRESSE POSTALE : _____

Conjoint 2 :

NOM : _____

Prénom : _____

Âge : _____

PMR* : oui non

Tél. : __ / __ / __ / __ / __

*PMR : personne à mobilité réduite

Merci de nous retourner ce bulletin
avant le vendredi 16 septembre 2022.

Le nombre de places étant limité, les inscriptions se feront
en fonction de **l'ordre d'arrivée** des bulletins d'inscription.

Une **liste d'attente** sera constituée si le nombre d'inscrits dépasse le
nombre de places disponibles sur l'activité.

**L'organisation des activités est susceptible d'évoluer en fonction des
éventuelles mesures sanitaires qui pourraient être mises en place.**



Les données personnelles recueillies sur le site ou sur un bulletin d'inscription résultent de la communication volontaire d'une adresse de courrier électronique lors du dépôt d'un message électronique ou via un formulaire. Les courriels ainsi recueillis ne servent qu'à transmettre les éléments d'informations liés aux demandes ou aux prestations réalisées par la Ville de Basse-Goulaine. Les courriels sont conservés de manière confidentielle pour une durée ne pouvant excéder la durée nécessaire à la réalisation de la finalité du traitement. Les adresses électroniques collectées ne font l'objet d'aucune cession à un tiers.

Conformément à la loi « informatique et libertés » du 6 janvier 1978 modifiée, ainsi qu'au Règlement Général sur la Protection des Données (RGPD) du 27 avril 2016, vous bénéficiez d'un droit d'accès, de rectification et de suppression des données qui vous concernent ou d'opposition à leur traitement, en contactant le délégué à la protection des données de la Ville de Basse-goulaine par mail à dpd@basse-goulaine.fr ou par courrier à Mairie de Basse-Goulaine, Délégué à la protection des données, 25 rue de la Razée, 44115 BASSE-GOULAIN. Si vous estimez, après nous avoir contactés, que vos droits « Informatique et Libertés » ne sont pas respectés, vous pouvez adresser une réclamation à la CNIL (<https://www.cnil.fr/fr/plaintes>).

MERCI DE RESPECTER VOTRE ENGAGEMENT D'INSCRIPTION.

Plusieurs choix d'activités possibles :
sélectionnez par ordre de priorité (1, 2, 3,... dans les cases)

Un chèque = 1 activité = 1 personne

		Conjoint 1	Conjoint 2
LUNDI	Huiles essentielles au quotidien	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	Atelier numérique	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	Réflexologie plantaire*	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
MARDI	Visite de la Maison Yves Rocher + Rochefort-en-Terre	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	<input type="radio"/> J'apporte mon pique-nique <input type="radio"/> Je mange à l'Auberge du Moulin Neuf*		
MERCREDI	Sécurité routière « Seniors, restez mobiles »	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	Réflexologie plantaire*	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	Atelier numérique	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	La trousse naturelle de bobologie	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	Séance médiation par l'animal	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
JEUDI	Réflexologie plantaire*	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	Échange autour de la maladie d'Alzheimer	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	Découverte du quartier de la Gaudinière et Longchamp	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
VENDREDI	Cuisiner de saison	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	Atelier sur les économies d'énergie et les éco-gestes	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	Film « Dialogue avec mon jardinier »	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	Verre de l'amitié	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
SAMEDI	<input type="radio"/> J'apporte un gâteau		
	Viens marcher à Basse-Goulaine	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	<input type="radio"/> Je viens avec quelqu'un de mon entourage		

* Réflexologie plantaire : **1 séance maximum par personne**. Les personnes prioritaires seront celles qui n'ont pas pu avoir de créneau lors de la Semaine Bleue 2020 et 2021.

** 16€ par personne à la charge des participants avec menu unique (voir p.5)

Date : __ / __ / 2022

Signature :

