



Images : Freepik

# LA SEMAINE BLEUE

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

Du lundi 2 au  
samedi 7 octobre 2023

Inscriptions obligatoires avant le 15 septembre 2023

Renseignements en mairie :

**Service Social**

25 rue de la Razée - 44115 Basse-Goulaine

02 40 13 51 76 - [social@basse-goulaine.fr](mailto:social@basse-goulaine.fr)

Programme complet sur [www.basse-goulaine.fr](http://www.basse-goulaine.fr)

# SEMAINE BLEUE 2022 : RETOUR EN IMAGES

*Séance de médiation  
par l'animal*



*Repas à Rochefort  
en Terre*



*Découverte du quartier de la  
Gaudinière et Longchamp*



*Visite de  
Yves Rocher*



*Atelier cuisine*



## « Vieillir ensemble, une chance à cultiver »

*Chaque année, la commission vie sociale, famille et solidarité s'attache à proposer des animations variées à l'occasion de la Semaine Bleue.*

*Au programme de ce rendez-vous\* : des moments de partage, de réflexion, d'animations et de convivialité à l'attention des aînés.*

*Cette année, une activité nous tenait particulièrement à cœur « Le Yoga du Rire ». Nous savons que rire nous fait du bien ! Rire est excellent pour la santé mentale et physique. De plus, rire avec une personne permet de créer facilement du lien et de se détendre. Nous espérons que vous apprécierez cette animation.*

*Une belle journée vous attend également à Saumur avec un programme dense qui vous ravira, nous en sommes certains !*

*Nous vous laissons découvrir la suite dans ce programme. J'espère que cette semaine saura vous divertir et que vous serez nombreux à en profiter !*

**Corinne Tirouflet**  
Adjointe Vie sociale, famille et solidarité

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

# LUNDI 2 OCTOBRE

## Conférence sur le bien vieillir

Bien vieillir, c'est ajouter de la vie aux années : vieillir est une chance ! La durée de vie s'allonge et nous désirons tous garder le maximum de nos capacités le plus longtemps possible. Quels sont les critères qui vont nous permettre de profiter au maximum de cette période ? Cette conférence vous permettra d'avoir les clés pour « bien vieillir ».

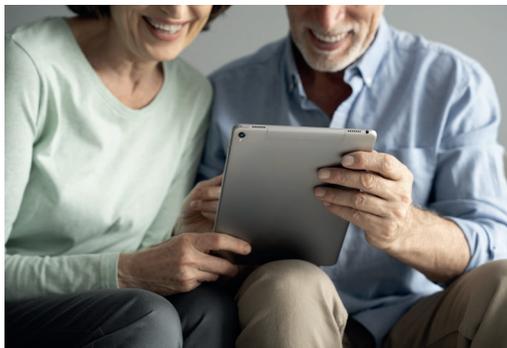
- ▶ Animée par Christine LERAT
- ▶ De 10h30 à 12h ▶ Petite salle Paul Bouin ▶ 30 personnes

## 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



## Yoga du rire



C'est une technique de lâcher prise par le rire basée sur de la respiration, des rires et des mouvements doux du corps.

C'est une méthode qui se vit et se partage en groupe, car le rire est contagieux. Les participants retrouvent la confiance en eux, l'énergie positive, la méthode agit sur le stress, la douleur, le sommeil, le moral...

- ▶ Animé par Laetitia MAHÉ
- ▶ De 15h à 16h30
- ▶ Gymnase de la Herdrie (petite salle)
- ▶ 30 personnes

# MARDI 3 OCTOBRE

## Sécurité routière « Seniors, restez mobiles »



Si vous devez repasser le code aujourd'hui, feriez-vous un sans-faute ? Nous vous proposons une petite séance de révision pour vous mettre à jour et vous rafraîchir la mémoire. Au programme : une série de 40 questions (et leurs réponses) ainsi qu'un focus sur les nouveaux panneaux et le carrefour à sens giratoire.

- ▶ Animée par un bénévole de l'association prévention routière
- ▶ De 10h à 11h30 ▶ Petite salle Paul Bouin ▶ 30 personnes

## Visite de Trentemoult

Le village de Trentemoult, situé sur la commune de Rezé, était autrefois une île de pêcheurs avant d'être peuplé de marins et d'officiers de commerce pour le port de Nantes. Il perdra son insularité au début de XX<sup>ème</sup> siècle.

Faisant contraste avec les maisons traditionnelles de pêcheurs adaptées aux crues de la Loire, les maisons bourgeoises d'officiers, avec des jardins agrémentés de plantes exotiques, ont été construites autour du vieux village durant la seconde moitié du XIX<sup>ème</sup> siècle.

La visite permettra de découvrir ce village très pittoresque avec ses petites places et ses maisons colorées ainsi que des éléments d'architecture contemporaine.



- ▶ Animée 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

# MERCREDI 4 OCTOBRE

## Atelier cuisine + repas



Un p'tit coup de mou ?.... Vite ! Des couleurs dans votre palais ! Du citron lumineux, des jolies pommes, un morceau de carotte orangée et un petit bout de betterave pourpre. Pour les plus aventuriers une touche de gingembre ou de curcuma râpé et même quelques brins d'herbe aromatique bien verte. Saupoudrez le tout de créativité, dégustez sans modération.

Cet atelier c'est une ordonnance pour rester de bonne humeur et nourrir son imaginaire. Composez votre cocktail idéal ! Plus c'est coloré, plus c'est vitaminé !

### OBJECTIFS :

- > Créer un apéro (ou goûter) santé avec des fruits et légumes frais de saison.
- > Jouer avec les formes et les couleurs.
- > Découvrir les vertus cachées derrière chaque couleur d'aliment.

À l'issue de cet atelier, les participants sont invités à partager ensemble un repas.

- ▶ **Tarif : 8 € par personne** ▶ Animé par Scénotopic
- ▶ De 9h à 12h (atelier) ; de 12h à 14h (repas) ▶ Bâtiment associatif (à côté du nouveau gymnase)
- ▶ 12 personnes

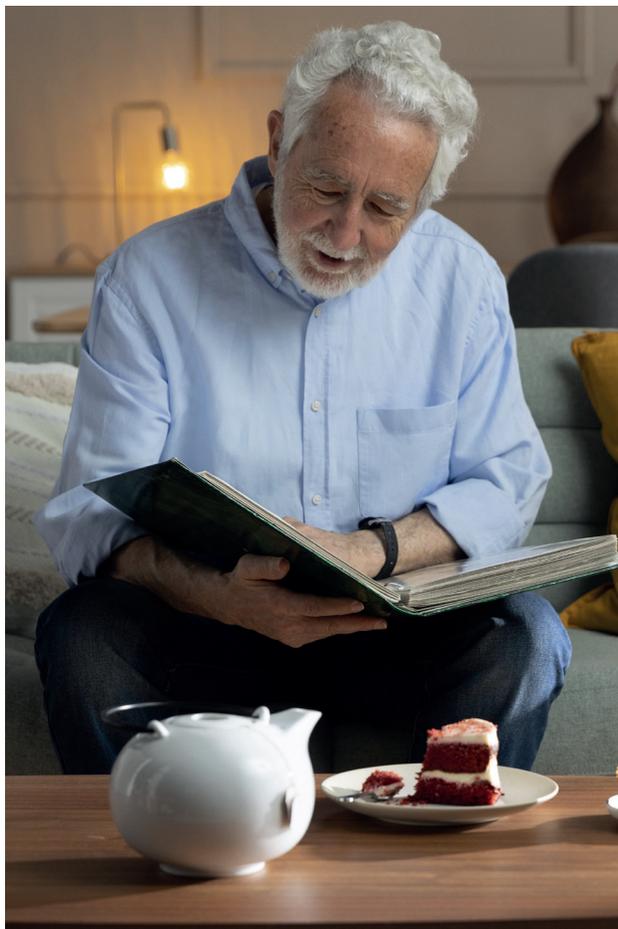
# MERCREDI 4 OCTOBRE (SUITE)

## Conférence « bien booster mon immunité »

Savez-vous que vous pouvez aider votre corps à mieux vous défendre ? Cette conférence vous présentera quelques solutions simples à appliquer afin de vous renforcer et vous sentir plus en forme.

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

## Goûter lecture



Vous aimez lire ? Vous aimeriez renouer avec le plaisir de lire ? Vous cherchez de nouvelles idées de lecture ? Ce goûter-lecture est fait pour vous !

Durant ce goûter, nous partagerons, en toute simplicité, nos coups de cœur, anecdotes et autres détails évocateurs de vos souvenirs de lecture.

La lecture est une activité qui offre de nombreux bienfaits. Et plus encore lorsqu'elle est partagée ! Vous pouvez aussi venir simplement pour écouter.

Il s'agit d'un moment d'expression libre, dans le respect et la bienveillance.

- ▶ Animé par Caroline NOËL
- ▶ De 15h à 17h
- ▶ Manoir de Ker Clar
- ▶ 20 personnes

# JEUDI 5 OCTOBRE

## Visite de Saumur

À l'occasion d'une sortie organisée, (re)découvrez la ville de Saumur, spectacle, gastronomie, patrimoine... un beau programme vous attend.



**7h45** : départ de Basse-Goulaine depuis le parking de la Salle Paul Bouin

**9h45** : arrivée à l'Institut Français du Cheval et de l'Équitation

**De 10h à 11h** : Spectacle «Matinale du Cadre noir». Assistez à un moment privilégié où les écuyers présentent les reprises traditionnelles illustrant l'équitation de tradition française. Des commentaires seront assurés par un écuyer.

**De 11h15 à 11h45** : visite de la boutique puis départ pour le restaurant

**12h15** : déjeuner dans un restaurant troglodytique (départ du restaurant vers 14h15)

**15h** : Visite de Saumur en petit train pour un groupe et visite de la grande cave de Saumur Brut pour l'autre groupe.

**16h30** : Inversement des activités

**18h** : départ de Saumur pour revenir à Basse-Goulaine



► **Tarif : 35 € par personne (repas compris)**

► **Rendez-vous à 7h30 au parking de salle Paul Bouin pour un départ à 7h45 (retour prévu vers 19h30)** ► 100 personnes

# VENDREDI 6 OCTOBRE

## 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.4)

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

## Échange autour de la maladie d'Alzheimer

Mieux connaître la maladie d'Alzheimer, c'est se donner des pistes, pour mieux (s')accompagner. Cette animation sera découpée en deux parties. Dans un premier temps, on vous expliquera ce qu'est la maladie d'Alzheimer (symptômes – diagnostic – évolution de la maladie – recherche (médicaments, protocoles d'essais, thérapies non médicamenteuses). Puis, dans un deuxième temps, on vous présentera l'association France Alzheimer 44 et vous pourrez poser toutes les questions que vous souhaitez.

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

## Film *Maison de Retraite*



Afin d'éviter la case prison, Milann, 30 ans, est contraint d'effectuer 300 heures de travaux d'intérêt général dans une maison de retraite. Ses premières semaines sont un véritable enfer ! Mais il se fait rapidement adopté par les retraités, en particulier par une bande de 7 inséparables qui lui apprennent, chacun à leur manière, leur vision de la vie. Au fil des semaines, Milann découvre que l'établissement profite de la vulnérabilité de ses pensionnaires pour les arnaquer. Il décide alors d'organiser une grande évasion...

- ▶ 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
- ▶ Réservé aux personnes ayant participé à la semaine bleue.

# SAMEDI 7 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 pour certains... Cette marche conviviale et solidaire s'adresse surtout aux personnes isolées et à celles qui ne se sentiraient pas spontanément capable d'aller marcher

seules. N'hésitez pas à venir accompagné(e) d'un 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

## 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 18 au 25 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](mailto:social@basse-goulaine.fr)

[www.basse-goulaine.fr](http://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 : \_\_\_\_\_

\*PMR : personne à mobilité réduite

J'accepte de recevoir sur mon adresse mail des informations concernant des événements municipaux organisés au cours de la saison 2023-2024 et susceptibles de m'intéresser (moins de 10 mails sur l'année).

Merci de nous retourner ce bulletin  
**avant le vendredi 15 septembre 2023.**

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 dépassent le  
nombre de places disponibles sur l'activité.



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](mailto: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	Conférence sur le bien vieillir	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	Atelier numérique	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	Yoga du rire	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
MARDI	Sécurité routière « Seniors, restez mobiles »	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	Visite de Trentemoult	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
MERCREDI	Atelier cuisine + repas*	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	Conférence « bien booster mon immunité »	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	Atelier lecture	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
JEUDI	Sortie à Saumur**	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
VENDREDI	Atelier numérique	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	Échange autour de la maladie d'Alzheimer	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	Film « Maison de Retraite »	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	Vin d'honneur	<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		

\* 8 € par personne à la charge des participants (voir p.6)

\*\* 35 € par personne à la charge des participants (voir p.8)

Date : \_\_ / \_\_ / 2023

Signature :

