



Programme Espace Animations Seniors

Octobre 2026

SEMAINE du 01 au 02

Sport santé piscine



Le jeudi 01 octobre de 15h15 à 17h45
Rdv à l'Espace Animation - transport en minibus - avec Yann
Participation financière selon ressources (1,9 - 3,9 ou 7,9 €)

Cinéma « Les Gamins »

Le jeudi 01 octobre
Rdv à 13h30 au Cinéville
De 13h30 jusqu'à 16h30
Participation financière selon les ressources (1 - 2 ou 4 €) - Accompagné par Sandra



Gym, équilibre et mémoire

Le vendredi 02 octobre - Groupe 1
De 10h à 12h en salle 1 (complet)
Animé par Thomas LE CAM de l'association Siel Bleu
Le vendredi 02 octobre - Groupe 2
De 14h à 16h en salle 2 exceptionnellement (complet)



Présentation

« Programme d'animation de novembre »
Le vendredi 02 octobre
En salle 1 - avec Sandra et Yann
Un groupe à 14h et un groupe à 15h30
Présentation du « Sol au Plafond »

SEMAINE du 05 au 09

Yoga sur chaise

Le lundi 05 octobre
De 13h45 à 15h15 ou de 15h30 à 17h - salle 1
Animé par Anne-Elisabeth COURTAIS
Dernières séances du cycle (groupes complets)

Lichouzerie

Le lundi 05 octobre de 14h à 17h
Première date de ce cycle annuel associant création artistique et prévention santé.
Au programme : lectures partagées, arts plastiques, pâtisseries et tisanes maison, musique. RDV au Garage - en autonomie.
Inscription conseillée au 06 88 73 18 52

Permanence Ass. Sociale

Le lundi 05 octobre de 13h30 à 16h30
Bureau permanence - sans rendez-vous
Avec Isabelle TOTIER Assistante Sociale

Journée Bretonne

Le mardi 06 octobre
De 9h30 à 17h en salle 1 avec l'équipe

Permanence Régie

Le mardi 06 octobre de 14h à 16h
Bureau permanence régisseuse du CCAS
Avec Orlane AUGIER

Inauguration officielle

« De l'Espace Animation Seniors »
Le mercredi 07 octobre
De 10h30 à 12h en salle 1 avec l'équipe

Atelier couture

Le mercredi 07 octobre
De 14h30 à 16h30 en salle 1
En autonomie



Portes ouvertes

Au public de l'Espace Animation Seniors
Le jeudi 08 octobre de 14h à 17h
Avec l'équipe

Loto

Ouvert à tous pendant les portes ouvertes
Le jeudi 08 octobre
De 14h30 à 16h avec Sandra en salle 1

Portes ouvertes

Au public de l'Espace Animation Seniors
Le vendredi 09 octobre de 14h à 17h
Avec l'équipe

Gym, équilibre et mémoire

Le vendredi 09 octobre - Groupe 1
De 10h à 12h en salle 1 (complet)
Animé par Thomas LE CAM de l'association Siel Bleu
Le vendredi 09 octobre - Groupe 2
De 14h à 16h en salle 1 (complet)



NOTES

SEMAINE du 12 au 16

Temps d'information

« Qu'est ce que la réflexologie ?
Quels sont ses bienfaits ? »



Le lundi 12 octobre

De 14h30 à 16h en salle 1
Avec Cécile MONJANEL

Permanence Ass. Sociale

Le lundi 12 octobre de 13h30 à 16h30
Bureau permanence - sans rendez-vous
Avec Isabelle TOTIER Assistante Sociale

Sophrologie

Le mardi 13 octobre de 14h à 16h
Salle 2 - animé par Aurore LEBRUN



Manifestation

« Créons du lien » dans le cadre du
Mois Bleu

Le mardi 13 octobre

De 11h à 17h - Animé par l'équipe
Journée conviviale pour créer du lien à la salle
de la Maison de Quartier de l'Immaculée
Venez avec votre pique-nique
RDV sur place ou transport en minibus

Chorale



Le mardi 13 octobre - avec Karine AIMÉ
Groupe 1 : de 13h45 à 15h15 (complet)
Groupe 2 : de 15h30 à 17h00 (complet)
RDV directement devant le conservatoire

Atelier cuisine

Le mercredi 14 octobre



De 14h30 à 16h30
Préparation de l'atelier cuisine du
mardi 20 octobre - en Salle 1

Sport santé piscine



Le jeudi 15 octobre de 15h15 à 17h45
Rdv à l'Espace Animation - transport en
minibus - avec Sandra
Participation financière selon ressources
(1,9 - 3,9 ou 7,9 €)

Cinéma Jacques Tati

Le jeudi 15 octobre



Rdv à 13h30 sur place, séance à 14h
Film en cours de programmation
Participation financière selon
ressources (5,5 - 2,25 ou 1,10 €)
Accompagné par Yann

Gym, équilibre et mémoire

Le vendredi 16 octobre - Groupe 1

De 10h à 12h en salle 1 (complet)
Animé par Thomas LE CAM de
l'association Siel Bleu



Le vendredi 16 octobre - Groupe 2

De 14h à 16h en salle 1 (complet)

Sandra en congés
du 28 au 30 octobre

SEMAINE du 19 au 23

Après-midi dansante

Venez danser et écouter les 2'moiselles
Le lundi 19 octobre

De 14h à 16h30 - salle 1 avec Sandra et Yann

Permanence Ass. Sociale

Le lundi 19 octobre de 13h30 à 16h30
Bureau permanence - sans rendez-vous
Avec Isabelle TOTIER Assistante Sociale

Atelier cuisine

Le mardi 20 octobre de 9h30 à 16h30
Salle 3 - avec Sandra et Yann
Payant tarif unique 5 €
«Anniversaires du mois»



Atelier couture



Le mercredi 21 octobre
De 14h30 à 16h30
Salle 1 en autonomie

Théâtre

Les aventures du Prince AHMED
ONPL Musique Classique

Le jeudi 22 octobre séance à 15h
RDV au Théâtre à 14h30 - pas de transport
en minibus - Accompagné par Yann
Participation financière selon les ressources
(10 - 5 ou 2,5 €)



Gym, équilibre et mémoire

Le vendredi 23 octobre - Groupe 1

De 10h à 12h en salle 1 (complet)
Animé par Thomas LE CAM de
l'association Siel Bleu

Le vendredi 23 octobre - Groupe 2
De 14h à 16h en salle 1 (complet)



Atelier mémoire



Le vendredi 23 octobre
De 14h30 à 16h30
En salle 2 avec Sandra

Atelier créatif

« Confection d'animaux en boutons »

Le mardi 27 octobre

De 14h30 à 16h30 en salle 1
Avec Au Bonheur des Bennes

Chorale



Le mardi 27 octobre - avec Karine AIMÉ

Groupe 1 : de 13h45 à 15h15 (complet)

Groupe 2 : de 15h30 à 17h (complet)

RDV directement devant le conservatoire

Jeux de société



Le mercredi 28 octobre

Venez découvrir de nouveaux jeux
ou jouer à vos classiques préférés
De 14h30 à 16h30 - salle 1 avec Yann

Jeux vidéos dynamiques

Le jeudi 29 octobre

Bowling, réalité virtuelle ...

De 14h30 à 16h30 - salle 1 avec Yann



Gym, équilibre et mémoire

Le vendredi 30 octobre - Groupe 1

De 10h à 12h en salle 1 (complet)

Animé par Thomas LE CAM de
l'association Siel Bleu

Le vendredi 30 octobre - Groupe 2

De 14h à 16h en salle 1 (complet)



Marche mensuelle



Le vendredi 30 octobre

Avec Yann et Christophe

De 14h à 16h30 - RDV à l'Espace Animation

Atelier Numérique CCAS

Le vendredi 30 octobre

Venez avec votre téléphone portable
ou votre tablette pour découvrir les
fonctionnalités

RDV au 37 rue Pierre Mendès France
De 15h à 16h15

Avec l'animatrice numérique du CCAS
Sur inscription au CCAS : 02 40 17 19 99

SEMAINE du 26 au 30

Atelier bien-être

Le lundi 26 octobre de 14h à 16h avec Sandra
RDV devant la résidence Les Jardins à 14h

Groupe de réflexion

« de l'Espace Animation Seniors »

Le mardi 27 octobre de 14h30 ou 16h
En salle 2 avec Sandra et Yann