

Du 6 au 12 octobre 2025

# VIEILLIR UNE FORCE À PARTAGER !



[www.semaine-bleue.org](http://www.semaine-bleue.org)

Sous le haut patronage du ministère du Travail, de la Santé, des Solidarités et des Familles

En lien avec la Journée internationale des personnes âgées le 1er octobre

# Semaine Bleue 2025

Salle Ellipse

**Mardi 7 octobre**

14h-17h30 : Concours interclub de belote sans lots

*Inscriptions à 13h30*

17h30 : Goûter offert

**\*Inscriptions:**

\*Pour le repas partage, contacter Damien au  
**07 67 34 47 38** ou [maisondupaysages@free.fr](mailto:maisondupaysages@free.fr)  
Inscriptions avant le 02 octobre 2025

## Mercredi 8 octobre

9h30- 11h30 : La pause café des seniors avec ateliers "Sécurité et équilibre dans les déplacements"

\*Renseignements et inscriptions : 07 67 34 47 38

11h30-13h30 : Repas partagé (5€/personne, sur inscription\*)

14h00-16h15 :

- Sortie + diaporama "Les Petites Marches" : parcours de marche dans le parc
- Jeux de palets en intérieur et mise en place d'autres jeux d'adresse
- Jeux divers avec Arthon Animation Rurale
- Initiation de patch'work avec l'association Patchananas
- Parties de pétanque et de Molkky avec l'USC Pétanque
- Parties de billard avec l'USB Billard

15h15 - 15h30 : Gym seniors avec l'Etoile Arthonnaise

15h40 - 15h55 : Gym douce avec Chaumes en Retz Seniors

15h45 - 16h15 : Crêpes pour le goûter

16h15- 16h45 : Démonstration et initiation de country avec USC Retz's Dancers

16h45-17h45 : Groupe musical et humoristique "La Trottinette"

## Vendredi 10 octobre

14h30-19h30 : Thé dansant

avec Joël MOREAU - JM ANIMATION (10€)

Espace culturel Victor Lemoine

## Samedi 11 octobre

14h30-15h00 : Prestation musicale

15h00-17h20 : Projection du film "La

môme" à l'Espace Culturel Victor Lemoine

17h30 : Goûter offert

Changeons  
notre regard  
sur les aînés

Prisans les idées reçues !



VILLE DE  
**Chaumes**  
en-Retz

La  
Semaine  
Bleue  
À tout âge, ensemble !

# Changeons notre regard sur les aînés

*Brisons les idées reçues !*



## **Avec la participation de :**

- Mairie de Chaumes-en-Retz
- Arthon Animation Rurale
- Chaumes-en-Retz Seniors
- Club des Retraités Sicaudaisiens
- Pornic aggro Pays de Retz
- Étoile Arthonnaise
- USC Billard
- Le Poulp'
- AFR Chéméré
- Union des Retraités Arthonnais
- Rencontres Amicales de Chéméré
- Résidence Saint-Joseph
- USC Pétanque
- USC Retz's Dancers
- Patchananas

[www.semaine-bleue.org](http://www.semaine-bleue.org)

[www.chaumesenretz.fr](http://www.chaumesenretz.fr)



LE TRI  
+ FACILE