

du 1^{er} au 31

Octobre bleu

À Vern-sur-Seiche



Mois des seniors et actifs libérés

Viellir, une force à partager

Illustration / Ville de Vern-sur-Seiche / Freepik.com

RENSEIGNEMENTS



- Mairie de Vern-sur-Seiche
Tél. 02 99 04 82 04
seniors@vernsurseiche.fr
- Médiathèque Le Volume
Tél. 02 99 62 86 96
mediatheque@vernsurseiche.fr
- Centre des Marais
Tél. 02 99 62 83 27 / 07 50 59 16 48
mhamon@centredesmarais.asso.fr
- Bistrot Mémoire
Tél. 07 62 81 65 27
bistrotmemoirevernsurseiche@yahoo.com



À Vern-sur-Seiche, le Mois bleu souhaite mettre en valeur l'engagement actif des personnes âgées et renforcer les ponts entre les générations.

Les aînés sont des acteurs à part entière de la vie locale : ils partagent leurs expériences, leurs connaissances et leur mémoire. Cette dynamique intergénérationnelle favorise la solidarité, prévient l'isolement et participe à créer des liens durables au sein de la commune.

À Vern, les animations s'étendront sur tout un mois. Cette décision a été prise en raison des nombreuses animations déjà proposées tout au long de l'année pour les seniors grâce au service Vie Sociale des Seniors et aux partenaires. Ainsi, chacun pourra profiter pleinement d'un programme varié et participer aux différentes actions proposées.

L'objectif est d'offrir des activités ludiques, de favoriser les échanges intergénérationnels et de valoriser l'engagement des seniors dans la vie sociale, le tout dans une ambiance conviviale et joyeuse !

Différents temps forts viendront ponctuer ce mois dans divers lieux de la commune – le Centre des Marais, la mairie, l'EHPAD du Clos d'Orrière, la salle des fêtes de La Chalotais, Le Canap, La Passerelle, le centre culturel Le Volume.

VIEILLIR UNE FORCE À PARTAGER !

DATES HORAIRES

ANIMATIONS OUVERTES À TOUS ET GRATUITES

LIEUX

- En introduction
du Mois bleu -
Du 1^{er} au 26 sept.

Exposition photos et podcasts « D'une vie à l'autre » par Jérémie Lusseau et Antoine Yon. Ce projet donne la parole à des retraités jeunes actifs libérés qui s'expriment sur leur statut et les répercussions qu'il a sur leur vie. À travers leurs témoignages, découvrons comment ils appréhendent le temps libéré, vivent leur rapport à l'amour et font face à la réalité de la fin de vie. Entrée libre aux heures d'ouverture du Centre des Marais. Vernissage, ouvert à tous, le vendredi 12 septembre à 18h30.

Centre des Marais

- En introduction
du Mois bleu -
Mardi 23 sept.
19h30 à 21h

Café philo « Faut-il donner un sens nouveau à sa vie une fois à la retraite ? ». La retraite peut marquer un tournant existentiel, libérant l'individu des contraintes du travail pour lui offrir un nouveau rapport au temps et à lui-même. Ce moment peut éveiller un questionnement profond sur le sens de la vie, loin des critères de productivité. Aucune connaissance préalable n'est requise pour participer. Animé par Marie David, praticienne en philosophie.

La Tisanerie
Centre des Marais

Mercredi 1^{er} oct.
10h30 à 11h30

« Réveille ton corps pour le Mois bleu » avec Solène Siloret (sophrologue). Renforcez votre système immunitaire avant l'hiver et entrez régénéré dans le Mois bleu.

EHPAD du Clos
d'Orrière

Mardi 7 oct.
15h à 16h30

Projection & exposition – Vern à travers le monde à Madagascar. Denis Aubrée, membre de l'association *Vern à travers le monde*, vous invite à découvrir une série de courts films retraçant les actions humanitaires menées à Madagascar. Une exposition de photos et d'affiches complètera cette présentation et sera visible tout au long du mois d'octobre à l'EHPAD.

EHPAD du Clos
d'Orrière

Mercredi 8 oct.
14h30 à 16h30

« Slam de poésie » avec Victor Âm. Les seniors ont rendez-vous avec la poésie. Ils vont déposer sur des feuilles leurs propres mots. Ils sont déjà artistes, et si certains l'ignorent, ils vont vite le comprendre dès l'ouverture du stylo.

La Tisanerie
Centre des Marais

Mardi 14 oct.
15h à 16h30

« Théâtre d'improvisation » avec la Cie Zone de Broca. Antoine et Valentin vous accompagneront dans la découverte de cet art facétieux et drôle, où vous (re)découvrirez votre capacité à exprimer vos émotions et ferez à coup sûr marcher vos zygomatiques !

La Tisanerie
Centre des Marais

Jeudi 16 oct.
15h à 17h30

Jeudis'cute à l'EHPAD : « Venez découvrir de nouveaux jeux ». Dans une ambiance conviviale, rejoignez-nous pour une après-midi placée sous le signe du jeu et de la rencontre. On joue, on échange, on rit... et surtout, on partage !

EHPAD du
Clos d'Orrière

Vendredi 17 oct.
14h à 16h

« Cybervigilants : un clic d'avance » - Éviter les fraudes et les arnaques. Apprenez à identifier différents types d'arnaques en ligne et adoptez les bonnes pratiques pour s'en prémunir. Animé par Marjolaine Rousseau et Quentin Pignon, conseillers numériques.

Salle du Conseil
Mairie

PENDANT LES VACANCES SCOLAIRES. N'HÉSITEZ PAS À VENIR EN FAMILLE AUX ANIMATIONS SUIVANTES :

Mardi 21 oct.
14h à 17h

« BOUM » : temps festif dansant grands-parents/petits-enfants. Chansons, DJ et jeux de lumière. Animé par Ann-Laora.

Salle des fêtes
de La Chalotais

Mardi 28 oct.
14h30 à 17h

Bistrot Mémoire « Vieillir, une force à partager ». Goûter et expériences à transmettre et partager avec ses proches.

Le Canap

Mercredi 29 oct.
14h30 à 17h

Après-midi jeux intergénérationnels (enfants, parents, grands-parents). Venez partager des jeux de société, des jeux sur la Wii et manger des crêpes en famille.

La Passerelle
Maison des Jeunes

Jeudi 30 oct.
10h à 12h

Projection-échange autour d'un film d'animation. Partagez la projection du film avec des jeunes Vernois.
Sur inscription à la médiathèque.

Auditorium
Le Volume