

MARDI 12

PROTÉGER SES DONNÉES

Les gestes à adopter pour bien protéger ses données personnelles sur internet.  
**Maison pour tous** > 10 h à 12 h – Gratuit sur inscription > **Cabane à jeux – 15 places**

LOTO

De nombreux lots à gagner !  
**Club Amitié loisirs** > 14 h – Achat des cartes sur place > **Capellia – 200 places**

MERCREDI 13

ATELIER PRÉVENTION

Intervention sur différents sujets liés aux dangers d'internet, aux bons gestes pour éviter les cambriolages, les démarchages à domicile, etc.  
**Gendarmerie** > 14 h 30 – Gratuit sur inscription > **Salle Balavoine – 30 places**

BALADE ACCOMPAGNÉE

Une balade adaptée aux petits marcheurs, avec un accompagnement de bénévoles.  
**Maison pour tous** > 14 h 30 – Gratuit sur inscription > **Départ Maison pour tous – 10 places**

JEUDI 14

ATELIER NUMÉRIQUE À LA CARTE

Toutes les questions que vous souhaitez aborder autour de l'informatique.  
**Maison pour tous + Espace médiation numérique**  
10 h – Gratuit sur inscription > **Cabane à jeux – 15 places**

BALADE SUR L'ERDRE

Embarquez sur un Skellig (voilier très stable), découvrez l'Erdre et son environnement.  
**ANCRE base nautique** > 14 h à 16 h – 5 € sur inscription (gratuit Pass seniors)  
**RDV à La Grimaudière – 8 à 12 places max**

VISITE CREAT

Venez découvrir le Centre de ressources et d'expertise en aide technique (CREAT) et entrez dans le jeu où les aides techniques vous seront présentées sous forme ludique.  
**Pôle solidarités-CCAS** > 14 h 30 à 16 h 30 – Gratuit sur inscription > **Site du CREAT**  
**8 places** (transport organisé vers Nantes)

VENDREDI 15

ATELIER MÉMOIRE

Au programme : jeux de mots, gymnastique d'esprit et convivialité. Venez découvrir un moyen ludique d'exercer votre mémoire en participant à cet atelier découverte. Avant de vous lancer pour huit séances de stimulation cognitive qui auront lieu au cours du 1<sup>er</sup> trimestre 2022.  
**Pôle solidarités-CCAS – Animé par un psychologue**  
10 h à 12 h – Gratuit sur inscription > **Capellia – 15 places**

CAFÉ PARENTHÈSE + CAFÉ DES AIDANTS

Échange et Info : « Cette maladie, je n'arrive pas à l'accepter ». Venez échanger entre aidants pour apprendre à faire avec la maladie et accepter les changements à venir.  
**Pôle solidarités-CCAS – Animé par un psychologue**  
14 h 30 à 17 h – Gratuit sur inscription > **Capellia – 15 places**

BAL ANIMÉ PAR UN ORCHESTRE

**Club Amitié loisirs** > 14 h 30 – **Salle Jean-Jaurès** > 100 places

SAMEDI 16

EXPO-VENTE

Jeux, vente de crêpes, galettes...  
**Club Amitié loisirs** > 14 h à 17 h > **Salle Jean-Jaurès**

ANIMATION DANSE

Animation proposée par les associations culturelles chapelaines à destination des résidents des EHPAD de Bel Air et du Ploreau.  
**OMCRI / Rakvlaz** > 14 h – Gratuit > **EHPAD Bel Air / EHPAD du Ploreau**

DIMANCHE 17

EXPO-VENTE

Jeux, vente de crêpes, galettes...  
**Club Amitié Loisirs** > 14 h à 17 h > **Salle Jean-Jaurès**

POT DE CLÔTURE

Buffet sucré et salé.  
**Offert par la Ville** > 18 h – Ouvert à tous > **Salle Jean-Jaurès**

TOUTES LES INSCRIPTIONS  
SE FONT AU PÔLE  
SOLIDARITÉS-CCAS  
12 RUE FRANÇOIS-CLOUET  
**02 51 81 87 20**  
DU LUNDI AU VENDREDI  
DE 8 H 30 À 12 H 30  
ET DE 14 H À 17 H 30  
LE MARDI À PARTIR DE 14 H

Photo et graphisme : Olivier Dupont Delestraint

DU 4 AU 17 OCTOBRE 2021  
LA CHAPELLE-SUR-ERDRE  
**LES RENDEZ-VOUS D'AUTOMNE**



## LUNDI 04

### BIEN DANS SON ASSIETTE

Une nutritionniste vous guidera dans la préparation des plats simples avec des produits locaux. Elle vous donnera également des éléments de base d'une nutrition saine lors d'un goûter partagé ensemble.

**Collectif Alimentation saine**

14 h 30 à 16 h 30 – 5 € sur inscription / Gratuit Pass seniors > **Restaurant solidaire – 10 places**

### PILATES

Esprit sain dans un corps sain. Venez découvrir une nouvelle pratique de l'activité physique. Le Pilates, à l'aide de la respiration, permet un renforcement des muscles profonds, soulager le dos, au travers de mouvements précis, et améliore la posture et le bien-être.

**Sana pilates** > 14 h 30 à 16 h – Gratuit sur inscription / Se munir d'un tapis de gym

**Salle Saint-Michel – 15 places**

## MARDI 05

### PROTÉGER SON ORDINATEUR

Virus, malwares, hameçonnage... apprenez à protéger votre ordinateur.

**Maison pour tous** > 10 h à 12 h – Gratuit sur inscription > **Cabane à jeux – 15 places**

### VISITE GUIDÉE DU CREAT

Venez découvrir le Centre de ressources et d'expertise en aide technique (CREAT). Ce centre propose des solutions techniques pour améliorer son quotidien afin de rester plus longtemps chez soi.

**Pôle solidarités-CCAS** > 9 h à 10 h 30 – Gratuit sur inscription > **Site du CREAT – 8 places** (transport organisé vers Nantes)

### ATELIER SÉCURITÉ ROUTIÈRE

Animation et échanges autour de la sécurité routière et de l'équipement des véhicules (ceinture de sécurité, airbag, aide à la conduite, distracteur...).

**Préfecture** > 14 h 30 à 17 h – Gratuit sur inscription > **Salle Saint-Michel – 50 places**

## MERCREDI 06

### PORTE OUVERTE DOMICILE SERVICES L'ORÉE DU PLESSIS

Venez découvrir le Domicile services et ses prestations dans un environnement convivial et sécurisé.

**Domicile services** > 14 h à 16 h 30 – Gratuit > **18, rue du Plessis à La Chapelle-sur-Erdre**

## JEUDI 07

### RACONTE-MOI TES MOIS DE CONFINEMENT (DÉCONFINEMENT, RECONFINEMENT)...

Échange avec Pierre-Yves Malo, psychologue clinicien, président de l'association Psychologie et vieillissement, autour de la vie pendant le confinement. Venez partager vos moments de tristesse, de joie et les enseignements que vous avez pu tirer.

**Pôle solidarités-CCAS / CLIC** > 14 h 30 – Gratuit sur inscription > **Capellia – 50 places**

### BALADE SUR L'ERDRE

Embarquez sur un Skellig (voilier très stable), découvrez l'Erdre et son environnement.

**ANCRE base nautique** > 14 h à 16 h – 5 € sur inscription (gratuit Pass seniors)

**RDV à La Grimaudière – 8 à 12 places max**

## VENDREDI 08

### CAFÉ PARENTHÈSE + CAFÉ DES AIDANTS.

Échangé-Info : « L'autre est malade, mais je souffre aussi ». À force de se concentrer sur les besoins du malade, l'aidant s'oublie et s'isole.

**Pôle solidarités-CCAS – Animé par une psychologue**

14 h 30 à 17 h – Gratuit sur inscription > **Capellia – 15 places**

### BLABLA SENIORS

Les conflits conjugaux chez les seniors.

**Maison pour tous** > 10 h – Gratuit sur inscription > **Cabane à jeux – 15 places**

### BALADE SUR L'ERDRE

Embarquez sur un Skellig, voilier très stable, découvrez l'Erdre et son environnement.

**ANCRE base nautique**

14 h à 16 h – 5 € sur inscription (gratuit Pass seniors)

**RDV à La Grimaudière – 8 à 12 places max**

### DANSES BRETONNES

Venez passer un bon moment avec nous et découvrir les danses bretonnes !

**Rakvlaz** > 10 h à 12 h – Gratuit > **Marché de La Chapelle-sur-Erdre**



## SAMEDI 09

### VISITE GUIDÉE AU JARDIN

Plantes aromatiques et médicinales pour se soigner et soigner au jardin.

**Les Lézards au jardin**

10 h à 12 h – Gratuit sur inscription > **Jardin des Hespérides, La Hautière – 15 places max**

### ANIMATION CHANT

Animation proposée par les associations culturelles chapelaines à destination des résidents des EHPAD Bel Air et du Ploreau.

**OMCRI / Set de chœurs** > 14 h – Gratuit > **EHPAD Bel AIR / EHPAD du Ploreau**

## DIMANCHE 10

### BALADE DÉTENTE

Balade d'environ 6 km à la découverte de l'environnement et du territoire chapelain.

**Club Amitié loisirs + Cie J.Le Gallo + Au Pas des siècles**

9 h 30 – Gratuit – Ouvert à tous > **RDV à la salle Jean-Jaurès**

### CINÉMA : ANTOINETTE DANS LES CÉVENNES

Cela fait des mois qu'Antoinette attend l'été et la promesse d'une semaine en amoureux avec son amant, Vladimir...

**AMIE** > 15 h – 3 € sur place / Gratuit Pass seniors > **Capellia – 250 places**

## LUNDI 11

### ATELIER SHIATSU

Atelier individuel à l'initiation au shiatsu : détente, relaxation, mieux-être et rééquilibrage énergétique.

**Agapé shiatsu** > 14 h à 18 h – Gratuit > **Salle Saint-Michel – 1/2 h par personne**

### BIEN DANS SON ASSIETTE

Une nutritionniste vous guidera dans la préparation des plats simples avec des produits locaux. Elle vous donnera également des éléments de base d'une nutrition saine lors d'un goûter partagé ensemble.

**Collectif Alimentation saine** > 14 h 30 à 16 h 30 – 5 € sur inscription / Gratuit Pass seniors  
**Restaurant solidaire – 10 places**