

ATELIER PRÉVENTION

Des réponses à vos questions sur les dangers d'Internet, du démarchage à domicile, de l'usurpation d'identité, etc, vous seront apportées.

> Gendarmerie Nationale > 14h30 - Gratuit > Salle Saint-Michel > 50 places

PILATES SENIORS

Pour plus de détails sur cette animation, référez-vous au 3 octobre.

> Sanapilates > 16h30-17h30 > Salle Saint-Michel > 15 places

MARDI 11

ATELIER NUMÉRIQUE

Apprenez à protéger votre ordinateur : virus, malwares, hamerçonnage.

> Maison Pour Tous > 10h-12h > Gratuit > La Cabane à Jeux > 10 places

STRETCH ET BIEN-ÊTRE

Découvrez les différentes techniques sur lesquelles s'appuie la recherche du bien-être pour atteindre la détente musculaire, l'amplitude articulaire et la relaxation.

> Top Forme > 14h-15h > Complexe sportif La Coutancière > 5 places

LOTO

De nombreux lots seront à gagner !

> Club Amitié Loisirs > 14h > Achat des cartes sur place > Capellia > 200 places

SPECTACLE "SOUVENIR HEUREUX" SAISON 3 AVEC PATRICE PERTANT

"Marcher à perte de vue" est une randonnée théâtrale de la Maison Pour Tous construite en différents tableaux fabriqués à partir de délicats souvenirs. Humain et drôle à la fois !

> Maison Pour Tous > 15h > Gratuit > Salle Saint-Michel > 50 places

MERCREDI 12

ATELIER ENFANTS-SENIORS : ATELIER MARIONNETTES

Pour plus de détails sur cet atelier, référez-vous au 5 octobre.

> Service Loisirs Enfance Jeunesse > 14h-16h > Capellia > 10 places

ATELIER ENFANTS-SENIORS : GOÛTONS ENSEMBLE !

Pour plus de détails sur cet atelier, référez-vous au 5 octobre.

> Service Loisirs Enfance Jeunesse > 14h-16h > Pôle Éducatif Doisneau > 10 places

SOINS SOCIO-ESTHÉTIQUES AUTOUR DU SOIN DU VISAGE

Partagez un moment convivial au côté d'une socio-esthéticienne.

> Pôle Solidarités-CCAS > 14h30-15h30 - Gratuit > Salle Saint-Michel > 10 places

JEUDI 13

NAVIGATION SUR VOILIER

Venez découvrir le cadre naturel de l'Erdre lors d'une promenade conviviale à la voile.

> ANCRE > 14h-16h > 5€ / Gratuit avec le Pass Seniors > La Grimaudière > 10 places

BLABLA SENIORS SUR L'ALIMENTATION

Dans une ambiance conviviale, venez échanger et trouver des conseils et astuces.

> Maison Pour Tous > 15h-17h > La Cabane à Jeux > 10 places

QI-GONG

Pour plus de détails sur cette animation, référez-vous au 6 octobre.

> Top Forme > 16h-17h > Complexe sportif de La Coutancière > 5 places

VENDREDI 14

ÉCHANGE AUTOUR DU PETIT-DÉJEUNER

Peut-on manger sain et à petit prix ? Comment préparer un petit-déjeuner et un goûter équilibré ? Lors de cet échange gustatif, avec une diététicienne, apprenez à mieux équilibrer vos menus.

> CLIC La Chapelle-sur-Erdre - Orvault > 10h-12h > Capellia > 20 places

VIET TAI CHI

Pour plus de détails sur cette animation, référez-vous au 7 octobre.

> Tai Chi Chap > 11h-12h > 5€ sur place > Salle de danse Jean Jaurès > 15 places

GYM STRETCH

Pour plus de détails sur cette animation, référez-vous au 7 octobre.

> Top Forme > 13h30-14h30 > Complexe sportif de La Coutancière > 5 places

THÉ DANSANT AVEC DIDIER GILBERT

Venez danser et vous amuser !

> Club Amitié Loisirs > 14h30 > 7€ sur place > Salle Jean Jaurès > 100 places

SAMEDI 15

EXPO-VENTE

Vente à petits prix de livres et tricots, de crêpes, galettes et gâteaux. Découvrez une animation autour de jeux en bois et les œuvres réalisées lors des ateliers ludiques.

> Pôle Solidarités-CCAS et Club Amitié Loisirs > 14h-17h > Salle Jean Jaurès

ANIMATION DANS LES EHPAD

Pour plus de détails sur cette animation, référez-vous au 8 octobre.

> Rakvlaz et AMEG > 15h > Résidences Bel Air et Le Ploreau

DIMANCHE 16

EXPO-VENTE

Pour plus de détails sur cette animation, référez-vous au 15 octobre.

> Pôle Solidarités-CCAS et Club Amitié Loisirs > 10h-12h et 14h-17h > Salle Jean Jaurès

POT DE CLÔTURE

Terminez cette édition par un moment convivial.

> Ville de La Chapelle-sur-Erdre > 18h > Gratuit > Salle Jean Jaurès

DU 3 AU 16 OCTOBRE

LES RENDEZ-VOUS D'AUTOMNE

À LA CHAPELLE-SUR-ERDRE



Renseignements :

Pôle Solidarités-CCAS Tél. : 02 51 81 87 20

LA CHAPELLE
SUR ERDRE

LUNDI 03

PILATES SENIORS

Pratiquez une activité qui accroît la souplesse, la force musculaire et renforce les articulations.

> **Sanapilates > 10h30-11h30 > Salle Saint-Michel > 15 places**

GYMNASTIQUE DOUCE

Renforcez votre capacité musculaire en musique.

> **Top Forme > 14h-15h > Complexe sportif La Coutancière > 5 places**

MARDI 04

ATELIER MÉMOIRE

Découvrez un moyen ludique d'exercer votre mémoire.

> **Pôle Solidarités-CCAS > 10h-12h > Capellia > 10 places**

ATELIER NUMÉRIQUE À LA CARTE

Lors de cet atelier, abordez toutes les questions que vous souhaitez.

> **Maison Pour Tous > 10h-12h > Cabane à Jeux > 8 places**

CAFÉ PARENTHÈSE

Vous accompagnez au quotidien une personne âgée, un proche malade ? Venez découvrir un lieu d'information et de conseils pour les aidants.

> **Pôle Solidarités-CCAS > 14h30-17h > Capellia > 10 places**

ATELIER INDIVIDUEL DE SHIATSU

Découvrez la relaxation, la détente, le mieux être et le rééquilibrage énergétique.

> **Pôle Solidarités-CCAS > 14h-18h > Salle Saint-Michel > 8 places**

ATELIER SÉCURITÉ ROUTIÈRE

Obtenez les réponses à toutes vos questions sur la conduite et la sécurité routière.

> **Pôle Solidarités-CCAS > 14h30-17h > Capellia > 50 places**

MERCREDI 05

SOINS SOCIO-ESTHÉTIQUES AUTOUR DU SOIN DES MAINS

Profitez d'un moment convivial avec une socio-esthéticienne. Apprenez à reconnaître votre type de peau et à confectionner des cosmétiques "maison".

> **Pôle Solidarités-CCAS > 10h30-11h30 > Capellia > 10 places**

ATELIER ENFANTS-SENIORS : ATELIER MARIONNETTES

Devenez les acteurs et les actrices principaux de ce jeu de création par la marionnette.

> **Service Loisirs Enfance Jeunesse > 14h-16h > Capellia > 10 places**

ATELIER ENFANTS-SENIORS : GOÛTONS ENSEMBLE !

Découvrez des produits pour élaborer un bon goûter et échangez sur l'alimentation saine.

> **Service Loisirs Enfance Jeunesse > 14h-16h > Pôle Éducatif Doisneau > 10 places**

BALADE HISTORIQUE AVEC UN GUIDE DANS LE CENTRE-VILLE CHAPELAIN

La salle Saint-Michel, le presbytère, le cimetière et bien d'autres monuments regroupant une partie de l'histoire du centre-ville n'auront plus de secret pour vous !

> **Maison Pour Tous et Au Pas des Siècles > 14h30-15h30**

> **Rendez-vous devant la Maison Pour Tous, 10 rue François Clouet > 10 places**

JEUDI 06

NAVIGATION SUR VOILIER

Venez découvrir le cadre naturel de l'Erdre lors d'une promenade conviviale à la voile.

> **ANCRE > 14h-16h > 5€ / Gratuit avec le Pass Seniors > La Grimaudière > 10 places**

BALADE ACCOMPAGNÉE

Des bénévoles vous accompagnent pour une balade adaptée aux possibilités de chacun.

> **Maison Pour Tous > 14h-15h > Cabane à Jeux > 12 places**

QI-GONG

Enchaînez des mouvements lents en alliant respiration et concentration, pour favoriser la souplesse, le calme et le bien-être.

> **Top Forme > 16h-17h > Complexe sportif de La Coutancière > 5 places**

VENDREDI 07

DANSE SUR LE MARCHÉ

Venez passer un bon moment avec Rakvlaz et découvrez les danses bretonnes.

> **Rakvlaz > 10h - Gratuit > Sur le marché ou en face de l'Hôtel de Ville**

VIET TAI CHI

Venez assouplir votre corps, tonifier vos articulations et augmenter la concentration pour diminuer le stress et l'anxiété.

> **Tai Chi Chap > 11h-12h > 5€ sur place**

> **Salle de danse Jean Jaurès > 15 places**

GYM STRETCH

Renforcez votre musculature et étirez-vous pour améliorer votre souplesse.

> **Top Forme > 13h30-14h30**

> **Complexe sportif de La Coutancière > 5 places**

NAVIGATION SUR VOILIER

Venez découvrir le cadre naturel de l'Erdre lors d'une promenade conviviale à la voile.

> **ANCRE > 14h-16h > 5€ / Gratuit avec le Pass Seniors**

> **La Grimaudière > 10 places**

Toutes les activités sont **GRATUITES ET SUR INSCRIPTION**, sauf mention contraire signalée.

Les inscriptions sont à réaliser au Pôle Solidarités-CCAS, 12 rue François Clouet

02 51 81 87 20

du lundi au vendredi de 8h30 à 12h30 et de 14h à 17h30, le mardi à partir de 14h.

SPORT SANTÉ SENIORS

En avant-première, découvrez la nouvelle activité physique qui sera proposée par le Service des Sports à partir de début 2023 ! Une pratique sportive adaptée pour le bien-être au quotidien et pour vivre une retraite en forme !

> **Service des Sports > 15h-16h > Complexe sportif de La Coutancière > 15 places**

SAMEDI 08

VISITE DU JARDIN

Découvrez comment utiliser des plantes en tisane et dégustez-les. Vous déambulerez dans le jardin et découvrirez le parcours pieds nus.

> **Lézards au Jardin > 10h-12h > Jardin des Hespérides > 15 places**

LES CONTES BRETONS

Venez écouter les légendes du pays breton de la conteuse Mélody et ses instruments de musique féériques (*hang, flûtes en corne, tambour océan*) et de sa jonglerie de cristal.

> **Bibliothèque Municipale Nelson Mandela > 11h-12h > Salle Saint-Michel > 50 places**

ANIMATION DANS LES EHPAD

Des associations culturelles chapelaines proposent des activités aux résidents.

> **Set de chœur > 15h > Gratuit > Résidences Bel Air et Le Ploreau**

DIMANCHE 09

BALADE DÉTENTE

Partez pour une balade d'environ 6 km à la découverte de l'environnement et du territoire chapelain. Quelques arrêts pour des incursions historiques et un spectacle sont prévus.

> **ACC Marche, Au Pas des Siècles et Compagnie Jean Le Gallo > 9h30 > Gratuit**

> **RDV salle Jean Jaurès**

CINÉMA - "UN TRIOMPHE" DE EMMANUEL COURCOL

Un acteur en galère accepte pour boucler ses fins de mois d'animer un atelier théâtre en prison. Commence alors une formidable aventure humaine. Inspiré d'une histoire vraie.

> **AMIE > 15h > 3€ sur place / Gratuit avec le Pass Seniors > Capellia**

LUNDI 10

VISITE GUIDÉE DU CRÉAT* AVEC UN ERGOTHÉRAPEUTE

Vivre chez soi quand on perd de l'autonomie nécessite des adaptations. Découvrez dans un logement reconstitué des aides techniques adaptées à vos besoins.

> **CREAT (*Centre de Ressources et d'Expertises en Aides Techniques)**

> **10h-11h30 (rdv à 9h30 au CCAS) > 8 places**