

ANIMATIONS MUSICALES À LA RÉSIDENCE BEL AIR

Les enfants de la chorale de l'AMEG (7-10 ans) réaliseront une répétition au sein de la résidence.

> AMEG et Résidence Bel Air > 17h-18h > Gratuit

MERCREDI 09 OCTOBRE

ATELIER PRÉVENTION

La Gendarmerie Nationale et la Police Municipale proposeront un atelier de prévention sur le démarchage à domicile, le démarchage téléphonique et les cambriolages.

> Gendarmerie Nationale et Police Municipale > 14h30-17h > Salle Saint-Michel
> Gratuit et ouvert à tous

JEUDI 10 OCTOBRE

> JOURNÉE NATIONALE DES AIDANTS AIDER UN PROCHE AU QUOTIDIEN SANS S'ÉPUISER

Vous accompagnez un proche vieillissant, en situation de handicap ou malade, et vous, qui prend soin de vous ? Des solutions de répit existent, venez vous informer sur les différentes interventions à domicile : activités, sorties, accompagnement.

> Service Action Sociale-CCAS - Missions Seniors et Prévention Santé-Handicap
> 14h-17h > Salle Saint-Michel > Gratuit et ouvert à tous

VENDREDI 11 OCTOBRE

APRÈS-MIDI DANSANT

Lors d'un après-midi musical animé par Guillaume Chesnais, venez danser et découvrir les danses en ligne.

> Club Amitié et Loisirs > 14h30 > Salle Jean Jaurès
> 7€ sur place > Ouvert à tous

NAVIGATION SUR VOILIER

Embarquez à bord d'un bateau à voile pour redécouvrir le cadre naturel de l'Erdre.

> ANCRE > 14h-16h > Base nautique de La Grimaudière
> 5€ ou gratuit avec le Pass Seniors
> 10 places > Sur inscription auprès du service Action Sociale-CCAS

SAMEDI 12 OCTOBRE

PORTES OUVERTES ET 40 ANS DU CLUB AMITIÉ ET LOISIRS

Le Club Amitié et Loisirs fête ses 40 ans ! L'association vous ouvre ses portes et prépare des animations pour toute la famille : jeux en bois, pêche à la ligne, vente à petits prix de livres, tricots, crêpes, galettes et gâteaux.

Venez nombreux, un temps fort vous attend à 16h30.

> Club Amitié et Loisirs > 14h-19h > Salle Jean Jaurès > Gratuit et ouvert à tous

ANIMATIONS MUSICALES DANS LES EHPAD

L'après-midi, les associations Set de Chœur et Rakvlaz proposeront une animation musicale aux résidents de Bel Air et du Ploreau.

> Set de Chœur et Rakvlaz

DIMANCHE 13 OCTOBRE

PORTES OUVERTES ET 40 ANS DU CLUB AMITIÉ ET LOISIRS

Le Club Amitié et Loisirs fête ses 40 ans ! L'association vous ouvre ses portes et prépare des animations pour toute la famille : jeux en bois, pêche à la ligne, vente à petits prix de livres, tricots, crêpes, galettes et gâteaux.

> Club Amitié et Loisirs > 10h-12h et 14h-19h > Salle Jean Jaurès > Gratuit et ouvert à tous

CHORALE

Assistez au concert de la chorale "Les Voix de l'Amitié".

> Club Amitié et Loisirs > 16h30 > Salle Jean Jaurès > Gratuit et ouvert à tous

POT DE CLÔTURE

Terminez cette édition par un moment convivial.

> Ville de La Chapelle-sur-Erdre > 18h > Salle Jean Jaurès > Gratuit et ouvert à tous

Retrouvez toute l'année deux dispositifs pour vous accompagner dans vos démarches et déplacements :

ACCOMPAGNEMENT AUX DÉMARCHES NUMÉRIQUES



En partenariat avec l'association "Le Coup de Main Numérique" et Nantes Métropole, la Ville propose une aide individuelle et personnalisée aux démarches administratives en ligne, à l'utilisation d'internet et aux outils (smartphone, tablette, ordinateur portable...).

Deux accueils sur rendez-vous sont organisés de 9h à 12h et de 14h à 17h :

→ Au CCAS, 12 rue François Clouet, les lundis en période scolaire ;

→ Au 3 avenue Olympe de Gouges, aux Perrières, les mercredis en période scolaire.

> Prise de rendez-vous : 06 76 84 00 03

L'AUTO SOLIDAIRE



La Maison Pour Tous propose aux personnes dépourvues de moyens de transport et habitant la commune de La Chapelle-sur-Erdre de bénéficier du dispositif de l'Auto Solidaire, pour aider dans les déplacements de la vie quotidienne.

> Renseignements et inscriptions : Maison Pour Tous – 02 40 93 68 19
contact@mptlachapelle.com

> Réservez au moins trois jours avant votre déplacement. Les déplacements sont possibles 7j/7, selon la disponibilité des conducteurs, dans un rayon de 30 km.

> Coût : adhésion à la MPT de 2 € et 0,40 €/km parcouru depuis le domicile du conducteur. Si le parcours est de moins de 10 km un forfait de 4 € sera appliqué.

LES RENDEZ-VOUS D'AUTOMNE

DU LUNDI 30 SEPTEMBRE AU DIMANCHE 13 OCTOBRE 2024

La Chapelle-sur-Erdre

BOUGEONS ENSEMBLE POUR
ENTREtenir LA FLAMME

Renseignements :
Service Action Sociale-CCAS : 02 51 81 87 20



LUNDI 30 SEPTEMBRE

PENSER SON HABITAT DE DEMAIN

Venez échanger avec l'association Loki Ora sur la notion de parcours résidentiel : penser son habitat futur, vivre le plus longtemps au domicile au regard des besoins qui évoluent... Le documentaire *“Habiter sa ville, habiter sa vie”* sera diffusé.

> **Service Action Sociale-CCAS - Missions Seniors et Prévention Santé-Handicap**

> **14h-17h > Salle Saint-Michel**

> **Gratuit et ouvert à tous**

MARDI 1^{ER} OCTOBRE

LOTO

Venez partager un moment de convivialité en jouant au loto. De nombreux lots seront à gagner !

> **Club Amitié et Loisirs > 14h30 > À Capellia, 9 chemin de Roche Blanche**

MERCREDI 02 OCTOBRE

ATELIER PRÉVENTION SUR LA SÉCURITÉ ROUTIÈRE

Durant cette animation pédagogique du code de la route avec des nouveaux panneaux routiers, la Préfecture et la Police Municipale répondront à toutes vos questions.

> **Préfecture de Loire-Atlantique et Police Municipale**

> **14h30-17h > Salle Saint-Michel > Gratuit et ouvert à tous**

JEUDI 03 OCTOBRE

ANIMATION SOCIO-ESTHÉTIQUE - CONSEILS EN IMAGES

Colorez votre dressing ! Découvrez les couleurs et les formes de vêtements qui vous mettent en valeur. Un atelier de colorimétrie vous sera proposé pour recevoir des conseils et prendre soin de vous.

> **Service Action Sociale-CCAS > 10h-12h > Salle Saint-Michel**

> **Gratuit > 10 places > Sur inscription auprès du service Action Sociale-CCAS**

NAVIGATION SUR VOILIER

Embarquez à bord d'un bateau à voile pour redécouvrir le cadre naturel de l'Erdre.

> **ANCRE > 14h-16h > Base nautique de La Grimaudière**

> **5€ ou gratuit avec le Pass Seniors**

> **10 places > Sur inscription auprès du service Action Sociale-CCAS**

VENDREDI 04 OCTOBRE

DANSES BRETONNES

Venez danser et découvrir les danses bretonnes avec l'association Rakvlaz.

> **Rakvlaz > 10h > Place du marché > Gratuit et ouvert à tous**

ATELIER INDIVIDUEL DE SHIATSU

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

> **Morgane Di Bella > 14h-18h (30 min. / atelier individuel) > Salle Saint-Michel**

> **Gratuit > 7 places > Sur inscription auprès du service Action Sociale-CCAS**

APÉRO LECTURE : “ON N’A MÊME PLUS LE TEMPS DE RIGOLER”

Pour passer un bon moment, venez écouter des histoires drôles, des textes humoristiques interprétés par des lectrices du groupe apéro lecture de la Maison Pour Tous, une joyeuse petite troupe qui ne se prend pas au sérieux. Ce temps sera suivi d'un apéritif convivial.

> **Maison Pour Tous > 18h-20h > À La Cabane à Jeux, 10 rue François Clouet**

> **Gratuit > 20 places > Sur inscription auprès de la Maison Pour Tous au 02 40 93 68 19**

SAMEDI 05 OCTOBRE

SPECTACLE DE THÉÂTRE “MUSE ROUGE”

Venez nombreux, petits et grands découvrir “Muse rouge”, une comédie de la compagnie Toikidi. Une plongée dans les années 1920 à travers le regard d'une couturière et d'un ouvrier électricien qui rêvent d'un monde plus juste.

> **Bibliothèque Municipale Nelson Mandela > 10h30-12h > Salle Balavoine**

> **Gratuit > 40 places > Ouvert à tous sur inscription au 02 40 77 89 91**

INITIATION AUX DANSES BRETONNES

Venez découvrir diverses danses bretonnes sur un rythme adapté à chacun (2h). L'association adaptera son cours spécifiquement pour les nouvelles personnes qui souhaitent s'initier. Prévoyez un changement de chaussures, adaptées au parquet.

> **Rakvlaz > 14h-17h > Espace Jacques Demy, salle Baie des Anges (Gesvrine) > Gratuit**

ANIMATIONS MUSICALES DANS LES EHPAD

Dans l'après-midi, l'association chapelaine Set de Chœur proposera une animation musicale aux résidents du Ploreau et de Bel Air.

> **Set de Chœur**

DIMANCHE 06 OCTOBRE

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 seront prévus. Un échauffement en musique sera proposé par Franck Somah, animateur sportif.

> **9h30 > RDV salle Saint-Michel**

> **Gratuit et ouvert à tous**

Service Action Sociale-CCAS

12 rue François Clouet

02 51 81 87 20

Ouvert au public
les lundis, mercredis,
jeudis et vendredis
de 8h30 à 12h30
et de 14h à 17h30,
les mardis de 14h à 18h.

CINÉMA - “MAISON DE RETRAITE 2” DE CLAUDE ZIDI (2024)

Quand le foyer Lino Vartan doit fermer pour raisons sanitaires, Milann n'a pas d'autre choix que de répondre à l'invitation d'une maison de retraite dans le sud qui les accueille pour l'été. Tous embarquent dans le bus d'Alban. Enfants et anciens découvrent alors le Bel Azur Club, une villa idyllique au bord de la mer : le rêve !

> **OMCRI > 15h > 3€ sur place ou gratuit avec le Pass Seniors**

> **À Capellia, 9 chemin de Roche Blanche**

LUNDI 07 OCTOBRE

ÉCOUTE PUBLIQUE, LE PODCAST : LES PASSÉS COMPOSÉS

En 2023, un groupe de femmes de différentes générations s'est formé à la Maison Pour Tous. Après de longs mois d'écriture et de partage de leurs histoires personnelles liées à la grande Histoire, elles ont souhaité laisser une trace de leur travail. En collaboration avec l'association Pop Média, elles ont réalisé un podcast sur l'évolution et la place des femmes dans la société française. Venez écouter et échanger avec elles.

> **Maison Pour Tous > 15h-17h30 > Salle Saint-Michel**

> **Gratuit**

> **40 places > Sur inscription auprès de la Maison Pour Tous au 02 40 93 68 19**

MARDI 08 OCTOBRE

PILATES

Pratiquez une activité douce qui accroît la souplesse, la force musculaire et la coordination, à l'aide de la respiration.

Apportez un tapis de sol pour la pratique de l'activité.

> **Service Action Sociale-CCAS > 11h-12h > Salle Saint-Michel**

> **Gratuit**

> **15 places > Sur inscription auprès du service Action Sociale-CCAS**

FORUM “BIEN ENTENDRE, BIEN VOIR POUR BIEN VIEILLIR”

La diminution des capacités sensorielles accélère la perte d'autonomie. Comment vivre au quotidien avec ces diminutions sensorielles ? Des professionnels présenteront des aides techniques et vous conseilleront pour mieux vivre au quotidien. Des dépistages auditifs et visuels gratuits seront proposés par l'unité mobile de Prévention Écouter Voir (sur rendez-vous auprès du CLIC : 02 51 78 32 12).

> **CLIC Orvault - La Chapelle-sur-Erdre**

> **13h30-17h > À L'Odyssée à Orvault, salle Nacelle – Le Bois Cesbron (bus ligne 89 : arrêt Bois Cesbron) > Gratuit et ouvert à tous**



> **Possibilité de solliciter l'Auto Solidaire de la Maison Pour Tous (cf verso)**