

# LA QUINZAINES BLEUE

**LUNDI 30 SEPTEMBRE À 14H**

**Lancement de la Quinzaine Bleue et café gourmand**

**À 15h : projection du film « N'avoue jamais » avec André Dussolier et Sabine Azéma**

→ 4.50€, au CinéPhil (règlement sur place)

**MARDI 01 OCTOBRE À 15H**

**Initiation au pilate adapté**

Avec Julie Maillet - Le pilate est une gymnastique douce pouvant être pratiquée à tout âge. Venez en tenue adaptée et avec votre gourde !

→ Salle d'activité – Espace Saint François

**MERCREDI 02 OCTOBRE À 15H**



**Découverte des oiseaux de Grand Lieu**

Avec la ligue pour la protection des oiseaux - Conférence sur la découverte des oiseaux de Grand Lieu suivie d'une balade d'observation au Pôle Biodiver'Cité et de la visite de l'exposition des oiseaux d'Helmut Warzecha.

→ Rendez-vous à la bibliothèque

**MERCREDI 2 OCTOBRE À 10H**

**Atelier « découvrez ou redécouvrez votre smartphone »**

Avec Virginie et les jeunes de la MFR - Les jeunes viendront répondre à vos questions afin d'être plus à l'aise avec votre smartphone.

→ Espace numérique

**JEUDI 03 OCTOBRE À 15H**

**Yoga adapté, yoga assis**

Avec Claire Lavigne - Le yoga assis est une méthode appropriée aux jeunes seniors en pleine capacité physique, comme aux personnes plus âgées, en perte de mobilité.

→ Salle d'activité – Espace Saint François

**VENDREDI 04 OCTOBRE À 15H**

**Un temps pour jouer**

Avec David et Johannes - Jeux de cartes, de logique, de hasard, accessibles à tous. La bonne ambiance est assurée !

→ Bibliothèque André Malraux

**LUNDI 07 OCTOBRE À 14H**

**Ma silhouette et moi**

Avec Delphine Sorin - Atelier de conseil en image en toute bienveillance. Découvrir, tester, oser seront les mots phares !

→ Salle d'activité – Espace Saint François

**MARDI 08 OCTOBRE À 14H30**

**Sortie patrimoine : la maison des pêcheurs à Passay**

La Maison des Pêcheurs offre l'un des plus beaux points de vue sur le Lac de Grand Lieu.

**Visite guidée et commentée**

→ Parking Olympie pour le covoiturage

**MERCREDI 09 OCTOBRE À 10H30**

**Conte raconte**

Avec Stéphanie et Camille - Une histoire de Grand-mère ex-championne olympique qui découvre son petit-fils...

→ Résidence de l'Île verte

**JEUDI 10 OCTOBRE À 14H**

**Temps fort « Bouger ensemble pour entretenir la flamme »**

Tournoi mêlant activités et jeux pour tous. Organisé par les EHPAD de Grand Lieu Communauté et le CLIC. Renseignements au CLIC : 02.40.36.06.42

→ Salle polyvalente - Rue du stade - Le Bignon

**VENDREDI 11 OCTOBRE À 12H10**

**Repas intergénérationnel et jeux en bois**

Venez déjeuner et jouer avec les enfants des écoles élémentaires publiques.

→ Ecoles Jean Rostand élémentaire et Jacqueline Auriol.