

LUNDI 28 SEPTEMBRE

Repenser le cadre de vie dans le centre-ville

C'est le moment d'écrire un nouveau chapitre pour l'inclusion de toutes et tous à La Chapelle-sur-Erdre. Pour repenser le cadre de vie dans le centre-ville, parcourez l'un des deux itinéraires proposés et contribuez à imaginer des solutions pour une meilleure accessibilité dans vos déplacements.

Munissez-vous d'un équipement adapté pour la marche.

 14h - 16h30  Ville de La Chapelle-sur-Erdre  Sur inscription auprès du CCAS

MARDI 29 SEPTEMBRE

Portes ouvertes de la Résidence Bel Air

Découvrez la résidence mixte EHPAD et Résidence Autonomie de Bel Air, un lieu de vie chaleureux au cœur du centre-ville. Profitez de cette visite pour découvrir les espaces de vie, les locaux et les logements, et échangez avec les professionnels et résidents.

 11h - 12h  Résidence Bel Air  Sur inscription au 02 40 29 75 20

Atelier Ressources

Vous accompagnez au quotidien un proche malade, vieillissant ou porteur de handicap ? La Ville vous propose de participer à un atelier ressources sur la libération des tensions. Vous pratiquerez un auto-massage, de l'activité physique douce, des mouvements doux, des étirements du corps, de la respiration...

 14h30 - 16h30  Ville de La Chapelle-sur-Erdre  Sur inscription auprès du CCAS

Le regard des femmes à travers les âges

Un collectif de femmes à la Maison Pour Tous organise des temps d'échanges sur différentes thématiques. Pour cette soirée, l'objectif est de réunir des femmes de différentes générations, échanger sur l'évolution de la place des femmes à travers les générations, le tout dans une ambiance conviviale.

 18h - 20h  Maison Pour Tous La Chapelle-sur-Erdre  Sur inscription au 02 40 93 68 19

MERCREDI 30 SEPTEMBRE

Portes ouvertes du Domicile Services L'Orée du Plessis

Venez rencontrer les habitants d'un habitat partagé et accompagné à L'Orée du Plessis. Maintenir l'autonomie, préserver l'indépendance, sortir de l'isolement sont des axes forts de cette résidence. Une visite d'appartement témoin sera réalisée. Les résidents et la responsable pourront vous expliquer ce qu'est "vivre ensemble dans un Domicile Services, tout en étant dans son chez soi".

 14h - 16h30  Domicile Services L'Orée du Plessis  Sur inscription au 02 40 72 49 12

JEUDI 1^{ER} OCTOBRE

Atelier de prévention routière : "Comprendre les cyclistes pour partager la route en toute sécurité"

Venez partager des notions clés sur le code de la route et notamment lorsque celle-ci est partagée avec des cyclistes.

 10h - 12h  Ville de La Chapelle-sur-Erdre et Préfecture de Loire-Atlantique

Formation aux gestes qui sauvent

Venez apprendre les principaux gestes de premiers secours pour savoir réagir efficacement en cas d'accident. Reconnue par l'État, la formation aux gestes qui sauvent permet à chacun de connaître les gestes à pratiquer lors d'accidents de la vie quotidienne ou de situations exceptionnelles. Elle sera dispensée par l'Union Départementale des Sapeurs Pompiers.

 14h - 16h  Ville de La Chapelle-sur-Erdre et UDSP 44  Sur inscription auprès du CCAS

Cinéma - Projection du film *Nous les Leroy de Florent Bernard*

Sandrine Leroy annonce à son mari Christophe qu'elle veut divorcer. Leurs enfants ont bientôt l'âge de quitter la maison. Dans une opération de la dernière chance aussi audacieuse qu'in vraisemblable, Christophe organise un week-end pour sauver son mariage : un voyage passant par les endroits clés de l'histoire de leur famille.

 20h  OMCRI Ciné Club  6€ (ou gratuit avec le Pass Seniors)

VENDREDI 2 OCTOBRE

Atelier de prévention

La Gendarmerie Nationale propose un atelier de prévention sur le démarchage à domicile et téléphonique, les escroqueries par téléphone, sms ou mail, la vente de services... Conseils et réflexes à adopter seront proposés.

 10h - 12h  Ville de La Chapelle-sur-Erdre et Gendarmerie

Danses bretonnes

Venez participer à une démonstration de danses bretonnes sur le marché.

 À partir de 10h  Rakvlaz

Conférence et ateliers : "La nutrition au service de sa santé et de son bien-être", avec Solène Bail, diététicienne

Découvrez les bases et les astuces d'une alimentation saine. Apprenez comment identifier les premiers signes de la dénutrition et de la déshydratation. Repérez les aliments à adopter dans vos menus au quotidien pour vous préserver et vous prémunir des maladies cardiovasculaires.

 14h30 - 17h  Ville de La Chapelle-sur-Erdre  Sur inscription auprès du CCAS

Atelier d'écriture : Haïku d'automne

Découvrez les secrets des poèmes japonais et participez à un atelier collectif d'écriture.

 15h - 16h30  Résidence Bel Air  Sur inscription au 02 40 29 75 20

SAMEDI 3 OCTOBRE

Interventions musicales dans les EHPAD

Des interventions musicales sont prévues l'après-midi dans les EHPAD chapelains.

DIMANCHE 4 OCTOBRE

Randonnée en soutien d'Octobre rose

Venez nombreux participer à la marche co-organisée par l'ACC Marche, la Maison Pour Tous et la Ville de La Chapelle-sur-Erdre. Venez habillé de rose pour soutenir la lutte contre le cancer du sein.

Une inscription en amont est nécessaire : sur Internet via le QR Code ci-dessous ou sur papier auprès de la MPT. Les inscriptions (gratuites) sont ouvertes du 5 septembre au 2 octobre à 12h.

 RDV à 9h15 - Départ à 10h  ACC Marche, Maison Pour Tous Ville de La Chapelle-sur-Erdre



LUNDI 5 OCTOBRE

Atelier mémoire découverte, animé par Émilie Bodin, psychologue

Participer à un atelier mémoire permet de stimuler, entretenir et adopter des stratégies simples pour préserver son autonomie et son bien-être au quotidien.

 10h - 12h  Ville de La Chapelle-sur-Erdre  Sur inscription auprès du CCAS

Goûter lecture

Un groupe d'habitants propose des lectures à voix haute de textes, subtilement mises en scène et accompagnées de musique, grâce à la présence de l'AMEG.

 15h30 - 17h30  Maison Pour Tous, AMEG et Bel Air  Sur inscription au 02 40 93 68 19

MARDI 6 OCTOBRE

Forum des aidants (en accès libre)

Venez échanger avec des professionnels sur les différentes ressources du territoire et les dispositifs qui sont ouverts aux aidants. Le CLIC, le service Action Sociale-CCAS, le Département, Joovia, l'Udaf et Le Ploreau seront présents.

Pour faciliter les gestes au quotidien, le CREAT animera un atelier pratique et vous proposera différentes aides techniques possibles (*atelier sur inscription).

 14h - 16h  Ville de La Chapelle-sur-Erdre  *Sur inscription auprès du CCAS

Café parenthèse : "Mieux communiquer"

Comment communiquer avec la personne aidée, quand celle-ci est confuse, désorientée ou agressive ? Comment réagir, communiquer avec elle, adapter votre réponse et désamorcer les moments d'angoisse ? (avec Marine Langevin, psychologue)

 16h - 18h
La Cabane à Jeux

 Ville de
La Chapelle-sur-Erdre

 Sur inscription
auprès du CCAS

MERCREDI 7 OCTOBRE

Voix libres : écoutes partagées

Depuis plusieurs mois, un groupe de seniors partage des souvenirs de sa jeunesse, sa vie professionnelle et son parcours, dans l'objectif de réaliser un podcast. Le temps d'un après-midi, ils souhaitent mêler leurs voix à celles des jeunes, proposer un moment de discussion et d'échanges autour de ces thématiques. L'ensemble des enregistrements sera à retrouver sur différentes plateformes depuis le site de la Ville.

 15h - 17h30
Secteur J
56 avenue Beauregard

 Maison Pour Tous
Secteur J

 Sur inscription
au 02 40 93 68 19

JEUDI 8 OCTOBRE

Atelier Cyanotypes

Lors de cet atelier, vous composerez des images à l'aide d'objets. Exposée à la lumière, l'image apparaîtra dans de magnifiques nuances. Une expérience créative accessible à toutes et à tous pour explorer les origines de la photographie et repartir avec des créations uniques.

 10h - 12h30
Salle de la Rousière, place Savelli

 Bibliothèque Municipale
Nelson Mandela

 Sur inscription au 02 40 77 89 91
ou à bibliotheque@lachapellesurerdre.fr

Loto du Club Amitié et Loisirs

Partagez un moment de convivialité en jouant au loto. De nombreux lots sont à gagner !

 14h30
Capellia

 Club
Amitié et Loisirs

 Payant
sur place

VENDREDI 9 OCTOBRE

Après-midi dansant

Profitez d'un après-midi musical animé par Yannick Sourdin.

 14h30 - 19h
Salle Jean Jaurès

 Club
Amitié et Loisirs

 7 €
sur place

Atelier d'art floral

Participez à un atelier d'art floral avec Magali, animatrice à la Résidence Bel Air.

 15h - 16h30
Résidence Bel Air

 Résidence
Bel Air

 Sur inscription
au 02 40 29 75 20

SAMEDI 10 OCTOBRE

Interventions musicales dans les EHPAD

Des interventions musicales sont prévues l'après-midi dans les EHPAD chapelains.

Portes ouvertes du Club Amitié et Loisirs

Découvrez l'association grâce à des animations autour de jeux en bois, pêche à la ligne avec des lots à gagner... Vente à petits prix de livres, tricot, crêpes, galettes et gâteaux.

 14h - 19h
Salle Jean Jaurès

 Club
Amitié et Loisirs

DIMANCHE 11 OCTOBRE

Portes ouvertes du Club Amitié et Loisirs

La découverte des activités proposées par l'association se poursuit !

 10h - 12h et 14h - 18h
Salle Jean Jaurès

 Club
Amitié et Loisirs

Chorale

"Les Voix de l'Amitié", la chorale du Club Amitié et Loisirs, propose plusieurs chansons de son répertoire.

 16h30
Salle Jean Jaurès

 Ville de
La Chapelle-sur-Erdre

Pot de clôture

Terminez cette édition par un moment convivial.

 18h
Salle Jean Jaurès

 Ville de
La Chapelle-sur-Erdre

POUR VOUS ACCOMPAGNER...



INSCRIPTIONS AUX ANIMATIONS DES RENDEZ-VOUS D'AUTOMNE

 SERVICE ACTION SOCIALE-CCAS
12 rue François Clouet
44240 La Chapelle-sur-Erdre
02 51 81 87 20



HORAIRE

lundi · mercredi · jeudi · vendredi :
8h30-12h30 et 14h-17h30
mardi : 14h-18h



AIDE AUX DÉMARCHES ADMINISTRATIVES NUMÉRIQUES

Besoin d'une aide individuelle et personnalisée ? Prenez rendez-vous par téléphone auprès de l'association "Le Coup de Main Numérique" au 06 76 84 00 03.



TRANSPORT SOLIDAIRE

Pour vous aider dans les déplacements de la vie quotidienne, la Maison Pour Tous propose l'Auto Solidaire.
> Renseignements et inscriptions : 02 40 93 68 19 · contact@mptlachapelle.com



AU PROGRAMME : ATELIERS, CINÉMA, ANIMATIONS, SORTIES...

RENSEIGNEMENTS ET INSCRIPTIONS :
SERVICE ACTION SOCIALE - CCAS : 02 51 81 87 20



LA CHAPELLE
SUR ERDRE