

DU 1<sup>ER</sup> AU 31 OCTOBRE 2024

# OCTOBRE

*en lumière*



*ensemble, partageons des émotions*



CORSEPT • FROSSAY • PAIMBŒUF • ST-BREVIN-LES-PINS • ST-PÈRE-EN-RETZ • ST-VIAUD



**Sud Estuaire**  
communauté de communes



## LES LIEUX DES EVENEMENTS

1	Résidence Vent d'Ouest	Ibis av. Jacques Cassard, St-Brevin-les-Pins
2	Salle de l'Étoile de Jade	Av. Georges Brassens, St-Brevin-les-Pins
3	CinéJade	2 av. des Frères Lumières, St-Brevin-les-Pins
4	Espace Boby Lapointe	108 av. du Maréchal Joffre, St-Brevin-les-Pins
5	Salle des Dunes	17 av. Jules Verne, St-Brevin-les-Pins
6	Centre d'Hébergement et de Loisirs Vincent Purkart et Jacques Secrétin	14 av. de la Guerche, St-Brevin-les-Pins
7	Parking de la Bresse	Av. Donatien Bêche, St-Brevin-les-Pins
8	Tiers Lieu Résidence Fleur d'Ajonc	47 av. Raymond Poincaré, St-Brevin-les-Pins
9	Les Résidentiels	Av. Jean-Claude Brialy, St-Brevin-les-Pins
10	École François Dallet	16 av. François Mercier, St-Brevin-les-Pins
11	Centre Socioculturel Mireille Moyon	33 blvd. Dumesnildot, Paimbœuf
12	Bibliothèque municipale	18 bis rue du faubourg St-Jean, St-Viaud
13	Résidence les Hortensias	8 rue des Cardères, St-Père-en-Retz
14	Espace René Leduc	1 rue de la Gare, St-Père-en-Retz
15	Terrain des Islettes	Rue des Islettes, St-Père-en-Retz
16	Salle de la Cour du pain	14 rue Antoine de Saint-Exupéry, Frossay
17	Le Quai Vert	Le Migron, Frossay

## LES ORGANISATEURS DES EVENEMENTS

- 1** Association de Bienfaisance du Sud Estuaire • Frossay  
**2** APS François Dallet • St-Brevin-les-Pins **3** CCAS • St-Brevin-les-Pins **4** CCAS • Frossay  
**5** Centre Socioculturel Mireille Moyon • Paimbœuf **6** Cinéjade • St-Brevin-les-Pins  
**7** Club de l'amitié • St-Père-en-Retz **8** France Services • CCSE  
**9** Bibliothèque municipale • St-Viaud **10** Les Résidentiels • St-Brevin-les-Pins  
**11** Résidence Les Hortensias • St-Père-en-Retz **12** Retz'Activités • St-Brevin-les-Pins  
**13** EHPAD Mer et Pins • St-Brevin-les-Pins **14** Club des Mimosas • St-Brevin-les-Pins  
**15** Maison Pour Tous • St-Père-en-Retz

## SORTIE

13



Sur inscription

## Marche bleue

Un parcours chaleureux de Vent d'Ouest à la plage en passant par le centre ville. Une danse coupera la marche pour une petite pause. Toutes les générations sont attendues !

3km avec plusieurs départs possibles

**Mardi 1<sup>er</sup> octobre de 14h à 16h30**

**ST-BREVIN-LES-PINS 1**

Rendez-vous à la Résidence Vent d'Ouest

☎ 06 13 89 91 41 ✉ s.foret@meretpins.fr

## INFORMATION

3



Sur inscription

## Atelier conférence : le sommeil

Atelier-conférence sur le sommeil suivi d'une dégustation de tisanes. Comment fonctionne notre sommeil ? Comment mieux dormir ? Cet atelier vous permettra de dormir sur vos deux oreilles!

Action proposée par le CCAS de Saint-Brevin-les-Pins et la mutuelle MCRN, animée par La Sauge Bleue.

**Vendredi 4 octobre de 10h30 à 12h**

**ST-BREVIN-LES-PINS • Salle des Dunes 5**

☎ 02 40 89 22 91 (MCRN)

## CONFÉRENCE

8



Entrée libre

## Je prépare ma retraite...

Une réunion d'information pour préparer sa retraite : À quel âge ? Combien ? Quelles démarches ?

Temps d'information animé par la CARSAT

**Vendredi 4 octobre de 14h15 à 16h**

**ST-BREVIN-LES-PINS • Espace boby Lapointe 4**

☎ 02 40 39 37 01 (France Services)

## Théâtre d'improvisation

SPECTACLE

1



Sur inscription

© freepik.com

Venez rire et vous émuvoir avec la compagnie de théâtre « Coïncidence ». Tirez un thème du chapeau et laissez-vous emporter par la magie du théâtre d'improvisation !

**Vendredi 4 octobre à 18h30**

**FROSSAY • Salle de la cour du pain 16**

☎ 02 40 39 88 50 ✉ animation.eglantines@abse44.fr

SPECTACLE

9



Sur inscription

À partir de 9 ans

© annetessierzic.fr

## Femmes, soeurs et merveilles

Un spectacle est un tissage de contes merveilleux jaillis d'histoires de vies collectées à Missillac et à Saint-Gildas-des-Bois dans trois maisons de retraite par la conteuse Anne Tessier.

Tant de métamorphoses et de révolutions intimes et profondes dans nos modes de vies depuis sept, huit, neuf décennies, ne pouvaient qu'inviter les contes merveilleux à rencontrer ces histoires de vie !

**Dimanche 6 octobre à 17h30**

**ST-VIAUD • Bibliothèque municipale 12**

☎ 02 40 27 63 04 ✉ bibliotheque@saint-viaud.fr

SPECTACLE

10



Sur inscription

© rawpixel.com by freepik.com

## Cigalia chante l'amour

Découvrez le nouveau spectacle de Cigalia sur le thème de l'amour. Spectacle interactif qui vous donne la possibilité à travers le jeu, de choisir vos chansons.

**Lundi 7 octobre à 15h**

**ST-BREVIN-LES-PINS • Les Résidentiels 9**

☎ 02 40 21 21 21 ✉ animationstbrevin@residentiels.fr

## SORTIE

11



Sur inscription

© freepik.com

*Rando' crêpes*

Deux parcours à découvrir, une petite boucle de 1,5km (suivre les pieds rouges) et une grande boucle de 5km (suivre les pieds bleus). Une boisson et une crêpe offertes à l'arrivée.

**Mardi 8 octobre à 14h30****ST-PÈRE-EN-RETZ • Résidence Les Hortensias 13**

☎ 07 85 58 06 45 ✉ anita.leroux@hipr44.fr

€ 3€ la petite boucle / 5€ la grande boucle

## FESTIVITÉ

13



Sur inscription

© stockimg by freepik.com

*Les chapeautés ehpadants*

Une journée EHPADante et festive sur le thème des chapeaux. L'apéritif, le café ainsi que l'après-midi dansant sont offerts.

*Inscription avant le 1er octobre 2024***Jeudi 10 octobre de 12h à 17h****ST-BREVIN-LES-PINS • Salle de l'Étoile de Jade 2**

☎ 06 13 89 91 41 ✉ s.foret@meretpins.fr

## SORTIE

4



Ouvert à tous

© netisuria by freepik.com

*Marche solidaire du canal*

De la poussette au fauteuil, en passant par les marcheurs, venez nous rejoindre pour la marche solidaire d'Octobre en Lumière.

*Parcours de 6 et 12 km à partir de 9h30**Parcours historique commenté de 2 km à 10h30.**Moment de convivialité avec dégustation de bottereaux.***Samedi 12 octobre de 9h30 à 12h****FROSSAY • Quai Vert, Le Migron 17**

☎ 06 65 77 28 42 ✉ jocelyne.phillodeau@frossay.fr

## ATELIER

5



Sur inscription

© wirestock by freepik.com

*Bienvenue à la retraite !*

Un parcours d'ateliers collectifs afin de vous accompagner dans cette nouvelle vie de retraité autour de 3 axes : vos démarches administratives et financières, vos envies, vos projets et votre santé.

Financé par la CARSAT

**Du 14 octobre au 18 novembre**

**Les lundis de 14h à 17h, les jeudis de 9h à 12h**

**PAIMBOEUF • CSC Mireille Moyon 11**

☎ 02 40 27 51 77 ✉ secretariat@csc-mireillemoyon.fr

## CHANT

2



Sur inscription

© freepik.com

*Chorale intergénérationnelle*

Un mélange de générations au travers d'une chorale composée d'enfants et de séniors.

Avec l'accueil périscolaire François Dallet et la maison de retraite Mer et Pins

**Mardi 15 octobre de 17h15 à 18h**

**ST-BREVIN-LES-PINS**

**École François Dallet (salle de motricité) 10**

☎ 06 15 82 66 97 ✉ aps.dallet@cc-sudestuaire.fr

## ATELIER

3



Sur inscription

© lanalya by freepik.com

*Atelier bien-être*

On relâche tout et on respire au cours de cet atelier. La relaxation et la respiration favorisent le bien-être du corps et de l'esprit. Venez vous ressourcer !

Action de prévention santé proposée par le CCAS de Saint-Brevin-les-Pins et financée par MLC Mutuelle.

**Mercredi 16 octobre de 10h à 11h30**

**ST-BREVIN-LES-PINS • Centre d'hébergement et de Loisirs Vincent Purkart et Jacques Secrétin 6**

☎ 02 41 49 16 13 ✉ tackhavong@mlcmutuelle.fr

## PRATIQUE

5 7



Sur inscription

Prévoir un pique-nique

© freepik.com

## Conduire mon vélo électrique

Une journée de sensibilisation pour apprendre à utiliser le vélo électrique et à freiner en toute sécurité. Mise à disposition de vélos électriques ou possibilité d'amener son propre vélo.

*Avec la participation financière de Groupama et en partenariat avec la Mairie de Saint-Père en Retz.*

**Mercredi 16 octobre de 10h à 16h30**

**ST-PÈRE-EN-RETZ • Terrain des Islettes 15**

☎ 02 40 27 51 77 ✉ secretariat@csc-mireillemoyon.fr

## PRÉVENTION

3



Sur inscription

## Test auditif et visuel

Bien entendre et bien voir, venez vous faire tester !

*La Mutuelle Groupama en partenariat avec le CCAS de Saint-Brevin-les-Pins met à disposition un camion itinérant pour vérifier votre vue et votre audition.*

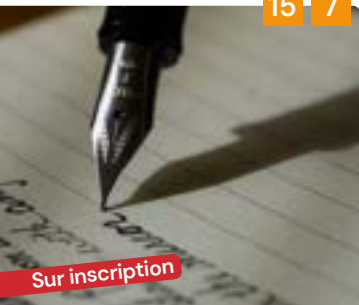
**Jeudi 17 octobre de 9h à 12h & de 14h à 17h**

**ST-BREVIN-LES-PINS • Parking de la Bresse 7**

☎ 02 40 82 19 14 (Agence Groupama Pornic)

## ANIMATION

15 7



Sur inscription

## Dictée

Une dictée ouverte à tous : enfants, parents, seniors, pour faire des erreurs et se perfectionner, dans une ambiance chaleureuse et sans compétition. Jeux extérieurs, boules Nantaises et goûter.

*Possibilité de s'inscrire sur place si non complet.*

**Dimanche 20 octobre de 14h à 17h**

**ST-PÈRE-EN-RETZ • Espace René Leduc 14**

☎ 02 40 21 88 97 ✉ secretariatclubdelamitie@orange.fr

CHANT

14



Entrée libre

## Ensemble vocal « les Mimosas »

Avec sa bonne humeur communicative, l'ensemble vocal «Les Mimosas» présente un répertoire des années 1970 à 1980.

Chaque chanson sera précédée d'un mini quiz : quel est le titre ? Quel est l'artiste ?

**Mardi 23 octobre de 15h à 16h**

**ST-BREVIN-LES-PINS • Résidence Vent d'Ouest 1**

**Mardi 30 octobre de 15h à 16h**

**ST-BREVIN-LES-PINS • Les Résidentiels 9**

☎ 06 07 60 54 21 ✉ lguard@wanadoo.fr

FESTIVITÉ

10



Sur inscription

## Les Résidentiels font leur show

Tout au long de l'année, les résidents ont préparé des petits sketches. Venez accompagner les résidents sur les planches en apportant votre savoir faire (chants, danse, magie).

**Jeudi 25 octobre à 14h30**

**ST-BREVIN-LES-PINS • Les Résidentiels 9**

☎ 02 40 21 21 21 ✉ animationstbrevin@residentiels.fr

ATELIER

3



Sur inscription

## Atelier cuisine

Venez partager un temps convivial autour d'un atelier cuisine suivi d'une dégustation. Le plaisir de bien manger équilibré pour une bonne santé !

Action de prévention santé proposée par le CCAS de Saint-Brevin-les-Pins et par la mutuelle Mutualia, animée par l'association « Aux goûts du jour ».

**Mardi 29 octobre de 10h30 à 12h30**

**ST-BREVIN-LES-PINS**

**Tiers Lieu Résidence Fleur d'Ajonc 8**

☎ 02 40 82 35 00 ✉ ccas@saint-brevin.fr



## CHANT

12

*Karaoke intergénérationnel*

Venez chanter sur des airs d'aujourd'hui et d'autrefois au karaoké intergénérationnel de Retz'Activités ! Des incontournables, les chansons oubliées ou les derniers tubes, enfants, parents, grands et arrière-grands-parents, venez chanter dans une ambiance festive !

**Jeudi 31 octobre de 14h à 16h30**

**ST-BREVIN-LES-PINS • Salle des Dunes 5**

☎ 07 49 39 89 50 ✉ [association@retzactivites.net](mailto:association@retzactivites.net)

Entrée libre

© freepik.com

## FESTIVITÉ

7 15

*Après-midi intergénérationnel*

Venez passer un après-midi jeux, boules Nantaises et petit bricolage autour de la thématique de la peur, avec un goûter offert !

*Organisé par la Maison pour Tous et le Club de l'Amitié*

**Jeudi 31 octobre de 14h30 à 17h**

**ST-PÈRE-EN-RETZ • Espace René Leduc 14**

☎ 06 52 48 45 43 ✉ [elise.baylot@maisonpourtous.fr](mailto:elise.baylot@maisonpourtous.fr)

Sur inscription

© gpointstudio by freepik.com

## DISCUTER AVEC DES PERSONNES ÂGÉES, C'EST BON POUR LE MORAL !

Le Centre Socioculturel Mireille Moyon vous propose de participer à **des temps de convivialité au domicile d'une personne âgée isolée**. Encadrés par le coordinateur de l'association, l'objectif de cette action solidaire est de créer du lien social et de vivre ensemble des échanges enrichissants.

Ces visites sont possibles sur les **6 communes de la CCSE**. Quel que soit votre temps disponible, l'action s'adaptera à vos contraintes personnelles.

**Renseignements** : Steven BARBIER  
(coordinateur Actions 60 ans et plus)

☎ 06 29 79 57 52 ou 02 44 06 01 58

✉ [steven.barbier@csc-mireillemoyon.fr](mailto:steven.barbier@csc-mireillemoyon.fr)

5





Cinéjade • Tarif unique : 5€

## *Adopte un veuf*



Jeudi 3 • 14h00  
Vendredi 4 • 20h45

Lundi 7 • 20h45  
Mardi 8 • 14h00

## *Une vie démente*



## *Les crocodiles de l'atlantique*



Jeudi 10 • 20h45  
Vendredi 11 • 14h00

Jeudi 17 • 20h30  
Vendredi 18 • 14h00

## *Maison de retraite 2*





Octobre en Lumière dans le Sud Estuaire ce sont aussi des événements organisés en partenariat entre les différents acteurs locaux de notre territoire à destination de leurs résidents, adhérents, bénéficiaires permettant de créer du lien social et intergénérationnel !

LECTURE

*Mamie lit*

Une mamie raconte des histoires à un groupe d'enfants  
**FROSSAY** • ALSH Les P'tites Canailles

CHANT

*Ensemble vocal « les Mimosas »*

Chant et quizz musical des années 1970-1980  
**ÉTABLISSEMENTS DU TERRITOIRE** • Les Sableaux, les Hortensias, les Églantines

ATELIER

*Les p'tits gardiens du bonheur*

Fabrication de porte-clés bonheur • **ST-VIAUD** • APS St-Viaud

FESTIVITE

*10 ehpadants*

Un moment festif autour des activités sportives  
**ST-BREVIN-LES-PINS** • Stade sportif

CUISINE

*Atelier cuisine*

Préparation et dégustation d'une salade de fruits  
**ST-PÈRE-EN-RETZ** • Les Hortensias

CUISINE

*Les instants partagés*

Un atelier culinaire intergénérationnel • **FROSSAY** • Le Béguinage

GOUTER

*À vos papilles !*

Dégustation de crêpes avec les enfants de l'APS  
**ST-PÈRE-EN-RETZ** • Les Hortensias



*La vieillesse bien comprise  
est l'âge de l'espérance*

Victor Hugo



Chaque année, la CCSE met à l'honneur les seniors via sa participation à la « Semaine Bleue » nationale qu'elle décline durant tout le mois d'octobre. Les associations et structures d'accueil locales multiplient les animations durant ce mois festif dédié à la valorisation de la place des aînés dans la vie sociale. Nous remercions tous les partenaires pour leur participation et leur investissement dans l'organisation de cet événement.