

SEMAINE BLEUE

*"Changeons le regard sur les aînés,
brisons les idées reçues"*

Du 3 au 9
octobre
2022



LES COMMUNES



Tout un programme !

La semaine bleue est la semaine nationale dédiée aux retraités et personnes âgées. C'est un événement national qui se déroule tous les ans au mois d'octobre. Cette semaine, spécialement dédiée aux seniors, permet de valoriser et de proposer diverses animations à destination du public.

La volonté des différents partenaires qui se sont associés pour mettre en place ce programme est de permettre aux plus jeunes et aux aînés de se retrouver autour d'actions collectives sur l'ensemble des différentes communes de la Presqu'île de Crozon - Aulne Maritime et de mettre en lumière les dynamiques existantes sur notre territoire.

Lundi 3

Communiquer avec mes proches

Un temps d'initiation pour découvrir ou redécouvrir l'utilisation de WhatsApp sur smartphone et tablette. Un outil numérique pour rester en contact avec ses proches.

CROZON - Maison Pour Tous - Tal Ar Groas

De 10h30 à 12h

Gratuit

Inscription auprès de l'Ulamir au 02 98 27 01 68



Goûter "lectures et chansons"

INTERGÉNÉRATIONNEL

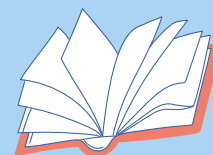


Quel que soit notre âge, nous gardons tous dans notre musée personnel quelques mots d'un texte ou d'une chanson qui ont résonné un peu plus fort à un moment particulier. Chaque participant, jeune ou senior, est invité à faire connaître ce petit texte lors de ce goûter.

CROZON - Collège Alain

De 15h à 17h - Gratuit - places limitées

Renseignement et inscription au 02 98 27 04 44



Attention aux arnaques

Dans le cadre des RDV conso L'UFC QUE CHOISIR CROZON interviendra sur les arnaques. Vente forcée, fraude à la carte bancaire, numéros surtaxés... Venez décrypter les principales arnaques et recevoir quelques conseils pour s'en prémunir.

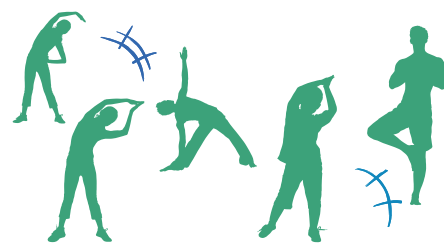
ARGOL - salle des vieux métiers

16h30-18h - Gratuit - places limitées

Inscription auprès de l'Ulamir au 02 98 27 01 68



Mardi 4



Découverte de la Gym danse

Danser, c'est se mettre en mouvement, manifester sa joie d'être vivant, partager un moment de convivialité, jouer avec le rythme, entrer en relation avec la musique...

ROSCANVEL - salle des fêtes

A 10h - Gratuit

Renseignements

au 02 98 27 48 51

CAMARET SUR MER

Résidence Ti Ar Garantez

A 14h30 - Gratuit - Places limitées

Renseignements et inscription

au 06 49 78 26 64

Gym sur chaise

Anne Isabelle Guillou, professeure de gymnastique, vous invite à participer à un cours de gym sur chaise.

Temps convivial autour d'un café, après la séance, offert par la municipalité de Lanvéoc.

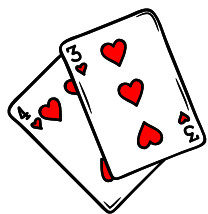
LANVEOC - Maison des associations RDC

De 15h30 à 16h15 - Gratuit

Renseignements et inscription

au 02 98 27 50 21





Mardi 4

Les clubs vous accueillent !

Moments d'échange et de partage autour des jeux de société et d'un bon goûter.

Le Faou détente

LE FAOU

A partir de 14h

Salle Yves Nouvel

Détente et loisirs

ARGOL

A partir de 14h

Salle du presbytère

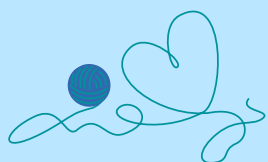
Club rencontre

CROZON - MPT Tal ar Groas

A partir de 14h

Maison pour tous

Le Défi de la semaine



**Petits et grands, à vos pelotes !
Créons une grande fresque !**

*Que vous soyez novice ou pro de la pelote,
ce défi est fait pour vous!*

*La fresque sera constituée de carrés de laine bleus de 15 cm de
côté assemblés les uns aux autres.*

Comme c'est toujours mieux à plusieurs, venez nous rejoindre.

*Si vous préférez œuvrer en solo, à la maison, les carrés
pourront être déposés ici avant le 27 septembre :*

**Camaret sur Mer : le mardi de 14h à 17h à l'association
familiale (face au Super U)**

Telgruc sur Mer : le mardi de 14h à 16h30 au foyer des jeunes



Mardi 4

INTERGÉNÉRATIONNEL

Café joyeux



*Rencontre intergénérationnelle
Jeux de société et atelier livre
avec les enfants de l'école de Roscanvel.*



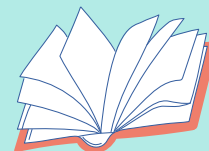
ROSCANVEL- salle des fêtes
A 13h30 - Gratuit
Renseignement au 02 98 27 48 51



Goûter "lectures et chansons"

Quel que soit notre âge, nous gardons tous dans notre musée personnel quelques mots d'un texte ou d'une chanson qui ont résonné un peu plus fort à un moment particulier. Chaque participant, jeune ou senior, est invité à faire connaître ce petit texte lors de ce goûter.

Ecole de Telgruc sur Mer
A 14h30 - Gratuit - places limitées
Renseignements et inscription au 02 98 27 73 65



Mercredi 5

Atelier France Service

*Faciliter l'accès aux démarches en ligne en toute sécurité
(dossier retraite, impôts, assurance...)*

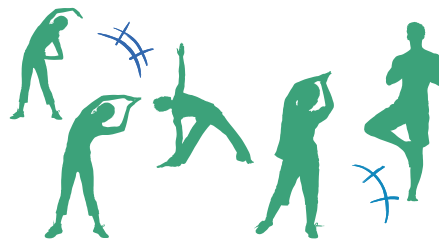
LANVEOC - bibliothèque

De 10h à 12h

Gratuit

Inscription auprès de l'Ulamir

02 98 27 01 68



Gym sur chaise

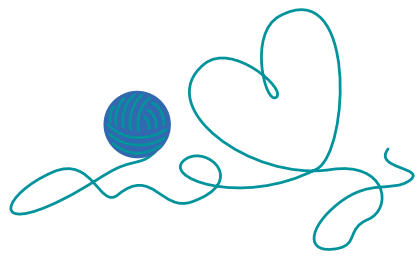
*Anne Isabelle Guillou, professeure de gymnastique,
vous invite à participer à un cours de gym sur chaise.
Temps convivial autour d'un café, après la séance,
offert par la municipalité de Landévennec.*

LANDEVENNEC - salle communale

De 14h30 à 15h15 - Gratuit

Renseignements au 02 98 27 01 68





Mercredi 5

INTERGÉNÉRATIONNEL



Le Défi de la semaine

**Petits et grands, à vos pelotes !
Créons une grande fresque !**

*Que vous soyez novice ou pro de la pelote,
ce défi est fait pour vous !*

*La fresque sera constituée de carrés de laine bleus de 15 cm de
côté assemblés les uns aux autres.*

Comme c'est toujours mieux à plusieurs, venez nous rejoindre.

CROZON - Maison pour tous à Tal Ar Groas

A partir de 10h00 jusqu'à 12h

Gratuit - Inscription auprès de l'Ulamir 02 98 27 01 68

Venez jouer!

Rencontre intergénérationnelle

avec les enfants du centre de loisirs.

*Le jeu, n'est-ce pas l'idéal pour créer des liens, se découvrir,
échanger tout en s'amusant ? Plaisir, détente et amusement
autour de jeux d'avant et d'aujourd'hui !*

CROZON - Maison pour tous à Tal Ar Groas

A partir de 14h15 jusqu'à 15h45

Gratuit

Inscription auprès de l'Ulamir 02 98 27 01 68



9h30/17h30
Gratuit

JOURNÉE
NATIONALE DES
PROCHES AIDANTS

Forum des aidants

*Prendre soin de soi
pour prendre soin de l'autre*



LE 05 OCTOBRE - PONT DE BUIS LES QUIMERC'H
SALLE FRANCOIS MITERRAND

LE 06 OCTOBRE - CROZON
CENTRE CULTUREL AMÉTHYSTE / MTL



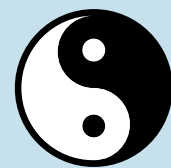
Jeudi 6

Découverte du Dao Yin

ROSCANVEL- salle des fêtes

A 10h - Gratuit

Renseignement au 02 98 27 48 51



Communiquer avec mes proches

Un temps d'initiation pour découvrir ou redécouvrir l'utilisation de WhatsApp sur smartphone et tablette.

LE FAOU - Bibliothèque de 15h30 à 17h
Gratuit- Places limitées

Inscription : 02 98 27 01 68

Atelier France Service



Faciliter l'accès aux démarches en ligne en toute sécurité (dossier retraite, impôts, assurance...)

CAMARET - ancien collège du Lannic
De 14h à 16h Gratuit Places limitées

Inscription : 02 98 2722 54



La dictée INTERGÉNÉRATIONNELLE



Rassembler les élèves et des habitants du territoire autour d'une dictée intergénérationnelle.

L'idée est de "faire ensemble", de se retrouver simplement pour un échange convivial. Après la dictée, qui pourrait se passer en binôme enfant/senior, un goûter pour clore l'après-midi sera proposé aux participants.

Rosnoën : salle polyvalente à 14h30 : inscriptions au 02 98 81 91 97

Crozon : EHPAD de Crozon à 14h30 : inscriptions au 02 98 27 01 68

Camaret : EHPAD de Camaret à 14h30: inscriptions au 06 49 78 26 64

Initiation au jeu de tarot

En toute convivialité,

venez le temps d'une soirée vous initier au jeu de tarot.

ROSCANVEL- salle des fêtes

A 20h - Gratuit

Renseignements au 02 98 27 48 57



Vendredi 7

Découverte de la Gym Danse

ROSCANVEL - salle des fêtes - à 10h

Gratuit - Renseignements au 02 98 27 48 51

Permanence France Connect

*Faciliter l'accès aux démarches en ligne en toute sécurité
(dossier retraite, impôts, assurance...)*

ROSNOËN - Maison des associations (ossuaire)

De 10h à 12h - Gratuit - Places limitées

Inscription auprès de l'Ulamir : 02 98 27 01 68



Goûter "lectures et chansons"

INTERGÉNÉRATIONNEL



Quel que soit notre âge, nous gardons tous dans notre musée personnel quelques mots d'un texte ou d'une chanson qui ont résonné un peu plus fort à un moment particulier. Chaque participant, jeune ou senior, est invité à faire connaître ce petit texte lors de ce goûter.

CROZON - Collège Alain

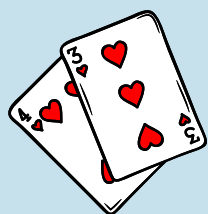
De 15h à 17h - Gratuit - places limitées

Renseignement et inscription au 02 98 27 04 44



Les clubs vous accueillent !

*Moments d'échange et de partage
autour des jeux de société et d'un bon goûter.*



Club de l'Amitié Telgrucienne

TELGRUC SUR MER - Salle Polyvalente

De 14h à 17h - Gratuit



Les Rendez-vous du jeu

CROZON - Maison du temps libre

A partir de 13h30 - Gratuit

Club rencontre

CAMARET SUR MER - Salle Saint Ives

A partir de 14h00 - Gratuit

Vendredi 7

Soirée débat

Vieux et alors !

Animée par Céline Pronost
Psychologue clinicienne
Parent'Âge

La bienséance, le politiquement correct voudrait que l'on parle de seniors, de personnes vieillissantes, de l'avancée en âge. Le langage actuel élude, voire rejette le terme de "vieux". Je vous propose de nous interroger sur ce que dit cet abandon du mot, de la situation et de la représentation du "vieillir" au sein de la société actuelle. À travers ce temps de partage, je vous invite à vous interroger sur ce qui dans le "vieux", peut être beau. Penser le "vieux" autrement, sortir des clichés et s'ouvrir à d'autres perspectives.

"Oui, je dis Vieux, et alors ?! "



Cinéma le Rex à Crozon
18H-20H
Gratuit
Places limitées

Samedi 8

Portes ouvertes Maison France Service ULAMIR



Venez nous rencontrer et échanger, c'est l'occasion de découvrir nos locaux de manière ludique et conviviale !

De 9h30 à 12h
Résidence du Cré
à CROZON (près de la poste)

CENTRE SOCIAL ULAMIR

Flânerie

Marcher tranquillement sur un parcours adapté, prendre l'air, partager un souvenir... Seul ou accompagné, venez nous rencontrer.



Rendez-vous à 10h à l'Ulamir



Défilé de Mode *Chic et Choc*

*Il n'y a pas d'âge pour défiler !
Venez applaudir nos mannequins d'un jour !*

A l'EHPAD de Crozon
Avec le concours du Secours Populaire
A 14h00 - Gratuit



Dimanche 9

Boum BLEUE
Animation musicale
(Orchestre ENVOL)
Goûter festif et
convivial



Salle polyvalente de ROSNOËN

A partir de 14h30

Entrée gratuite - Places limitées

Goûter payant sur place

Petits et grands, retrouvons-nous pour clôturer cette belle semaine dans la joie et la bonne humeur !
Expo photos et témoignages des actions menées durant toute cette semaine bleue.



**Besoin
d'un transport ?
Contactez
le 02 98 27 01 68**

Besoin d'un renseignement



U.L.A.M.I.R.

Centre social
de la Presqu'île de Crozon
Résidence du Cré
29160 Crozon

referente.senior@ulamir.fr

02.98.27.01.68

C.L.I.C.

Presqu'île de Crozon
Aulne Maritime
4 Rue Théodore Botrel
29160 Crozon

accueilclic@hopital-crozon.fr

02.98.16.67.05

