

Jeudi 24 octobre

YOGA SUR CHAISE

De 10h à 11h - Maison Pour Tous, salle Vitrée

Venez vous détendre lors d'une initiation au yoga sur chaise toute en douceur.

Prévoir une tenue confortable.

Adultes // Sur inscription **Gratuit**

PETITE RANDONNÉE : LA BALADE DES SIRÈNES *

Départ à 15h - Ehpad Sainte Marie

Balade avec les résidents de la maison de retraite, ponctuée par la visite de la caserne des pompiers. Goûter prévu. Prévoir une tenue adaptée et sa gourde. Environ 1km.

En partenariat avec Châtorando

Tout public // Sur inscription **Gratuit**

Vendredi 25 octobre

STAND DE JEUX

De 9h30 à 12h30 - Place du marché

Venez profiter de jeux mis à la disposition de tous. Seul, en famille ou entre amis, tout le monde peut participer !

En partenariat avec la Ludothèque

Tout public **Gratuit**

INITIATION À LA BELOTE

De 15h à 17h - Salle Bel Air

Venez vous initier à la belote, un jeu parfait pour stimuler votre esprit. Goûter prévu.

En partenariat avec le club de l'Âge d'or

À partir de 8 ans // Sur inscription **Gratuit**



Informations et inscriptions

CCAS DE CHÂTEAUBOURG

02 99 00 87 63

ccas@chateaubourg.fr

Maison Pour Tous, 9 rue Louis Pasteur



Transport

Possibilité de **TRANSPORT GRATUIT**
sur demande auprès du **CCAS**.
(Sous réserve de places disponibles)

Festival Atout'Âge

Des animations dédiées aux 60 ans et plus... et aux autres pour favoriser les rencontres intergénérationnelles !



Du **14** au **25** octobre
2024

Lundi 14 octobre

REMISE EN SELLE *

À 9h, 10h45, 13h30 ou 15h15 - Parking de la Vilaine

Remontez sur votre vélo, révisez le code de la route et les bonnes pratiques et profitez d'une balade. Prévoir son vélo (sinon prêt possible), son casque et sa gourde. 1h30 par atelier. En partenariat avec Mobi'zh.

Adultes // Sur inscription **Gratuit**

Mardi 15 octobre

PILATES

De 9h30 à 10h30 - Salle Bel Air

Venez découvrir les bienfaits du Pilates : meilleure posture, renforcement et équilibre. Prévoir sa gourde et une serviette.

En partenariat avec Castel Loisirs et Sports

Adultes // Sur inscription **Gratuit**

VENEZ CHANTER !

De 15h à 17h - Ehpad Sainte Marie, salle Chaplin

De la variété française aux chansons populaires, de 1900 à aujourd'hui, il y en a pour tous les goûts ! Goûter prévu.

En partenariat avec « Chorale Aimer Vivre et Chanter » Vitré

Tout public // Sur inscription **Gratuit**

Mercredi 16 octobre

LECTURE CHANTÉE

De 11h à 12h - Salle La Grange (*derrière l'ancienne bibliothèque*)

Lecture d'un extrait de roman ponctuée de pauses musicales envoûtantes, avec guitare et chant.

En partenariat avec Chantal Yvenou

Adultes // Sur inscription **Gratuit**

RANDONNÉE DOUCE *

Départ à 14h - Parking de la Vilaine

Balade sur un circuit de 6 km ponctuée par la visite de l'association l'Outil en Main. Goûter prévu. Prévoir une tenue adaptée et sa gourde.

En partenariat avec Châtorando et l'Outil en Main

Tout public // Sur inscription **Gratuit**

Jeudi 17 octobre

ATELIER NUMÉRIQUE : DOMPTEUR D'IA

De 10h à 12h - Médiathèque Les Curiosités

Venez découvrir les intelligences artificielles et comprendre leur fonctionnement tout en libérant votre créativité.

En partenariat avec la médiathèque Les Curiosités

Adultes // Sur inscription **Gratuit**

VENEZ JOUER AU SCRABBLE !

De 14h30 à 15h20 ou de 15h30 à 17h

Salle des Tours Carrées

Venez vous initier au scrabble, un jeu idéal pour continuer à pratiquer la gymnastique du cerveau.

En partenariat avec Castel Loisirs et Sports

Adultes // Sur inscription **Gratuit**

Vendredi 18 octobre

STAND DE JEUX

De 9h30 à 12h30 - Place du marché

Seul, en famille ou entre amis, venez profiter de jeux mis à la disposition de tous !

En partenariat avec la Ludothèque

Tout public **Gratuit**

CONFÉRENCE SUR L'OLYMPISE

De 14h30 à 17h - Étoile Cinéma

Venez assister à la conférence sur l'Olympisme et les Jeux Olympiques, de l'Antiquité à nos jours, par Étienne FOUCHER, de l'Université du Temps Libre.

Tout public / Places à acheter sur place **5€**

Samedi 19 octobre

ATELIER CULINAIRE ET CRÉATIF

De 10h à 12h - Salle des Tours Carrées

Préparez et dégustez des recettes de crackers salés et sucrés avec la bloggeuse de « Courgette and Co ». Réalisez votre boîte pour vos créations culinaires, avec l'association Salsa Familia.

À partir de 4 ans **Gratuit**

Lundi 21 octobre

SÉANCE CINÉMA : « MON AMI LE PETIT MANCHOT »

De 15h à 17h30 - Étoile Cinéma

Un goûter et temps d'échange autour des thèmes abordés dans le film sont prévus à l'issue de la séance.

Comédie tout public / Places à acheter au cinéma

Mardi 22 octobre

ATELIERS JARDINAGE ET JEUX

De 9h30 à 12h - Salle des Tours Carrées

Participez à l'atelier de rempotage et profitez d'un moment ludique avec des échanges intergénérationnels garantis.

En partenariat avec la Ludothèque et le RPE

Tout public // Sans inscription **Gratuit**

VENEZ DANSER !

De 14h à 16h30

Maison de l'Enfance, salle Joséphine Baker

La piste de danse est ouverte ! Venez danser le temps d'un après-midi, sur un répertoire varié et destiné aux jeunes et aux seniors !

Goûter prévu.

Tout public // Sur inscription **Gratuit**

Mercredi 23 octobre

CONCOURS DE GÂTEAUX

De 14h30 à 17h30 - Ehpad Sainte Marie

Participez au concours de gâteaux avec votre équipe multigénérationnelle, en préparant une des recettes du festival Atout'Âge. Savourez ensuite un goûter gourmand !

À partir de 6 ans // Sur inscription **Gratuit**

Accompagné par
un adulte

* L'organisateur se réserve le droit d'annuler l'activité suivant les conditions météorologiques.