

Animations séniors et intergénérationnelles

Les animations proposées dans
ce programme sont gratuites à
l'exception de l'atelier cuisine
grands-parents / enfants

*Certaines animations sont
sur inscription obligatoire*

Transport Avel'TAD gratuit sur l'ensemble des
animations proposées, de votre domicile vers le
lieu d'animation et retour. inscription au CCAS



Renseignements : CCAS, Maison de la Solidarité
2 rue de la poste 02 98 37 57 52
ccas@mairie-plougastel.fr

VIEILLIR À PLOUGASTEL UNE FORCE À PARTAGER !

Octobre - Novembre 2025

Animations
Ateliers
Convivialité



KOSHAAT UN NERZH DA RANNAÑ

Brodons des gourmandises !

LUNDI 6 OCTOBRE

📍 Résidence de Plougastel
Salle Saint-Jacques


🕒 de 14h00 à 16h00 

L'association « Brodons à l'école » et les résidents accueillent une classe de l'école de Goarem Goz pour dessiner ensemble des gourmandises, au point de chainette ou au crayon de couleur... Entrée libre

Café séniors

JEUDI 9 OCTOBRE

📍 Avel Vor
Organisé par l'Astérie

🕒 de 14h00 à 16h00 

La mémoire, pourquoi et comment la stimuler ?

L'Astérie vous propose une conférence sous forme de quizz et de jeux, suivi d'un café pour échanger et se retrouver. A l'issue de l'après-midi, possibilité de s'inscrire à 6 ateliers de 2h entre le 17/10 et le 5/12, présence obligatoire sur le cycle complet
Partenaire : association Brain Up

Repas des aînés

SAMEDI 11 OCTOBRE


📍 Avel Vor
🕒 à partir de 12h00 

Repas, animation musicale

Sur inscription avant le 26 septembre en Mairie ou au CCAS 02 98 37 57 52

Découverte de la sophrologie


MARDI 14 OCTOBRE

📍 Avel Sport
🕒 de 10h00 à 11h30 

En partenariat avec « La Mutuelle Familiale », **venez vous initier à la sophrologie** : dans un environnement apaisant, cette séance vous permettra de relâcher les tensions et de vivre pleinement le moment présent. Inscription au CCAS au 02 98 37 57 52

Animation danse sur chaise

JEUDI 23 OCTOBRE

📍 Résidence de Plougastel
Salle Saint-Jacques
🕒 de 14h30 à 17h00 

Un après-midi festif autour de la musique et de la danse, animé par les jeunes du club ado !

Venez partager un moment complice entre générations autour du jeu « Just Dance » : tous les âges sont les bienvenus pour danser (assis ou debout !) ou encourager les participants. Aucun niveau en danse requis, juste l'envie de s'amuser ensemble !
Renseignements auprès de Morgane, conseillère numérique : 06 26 01 93 45

« Blabla » à la médiathèque


SAMEDI 25 OCTOBRE

📍 Médiathèque
🕒 de 15h00 à 17h00 

Rencontre avec Margaux Helies-Guéna, Brestoïse et autrice de « Lever l'ancre », roman publié en mai 2025
Dans *Lever l'ancre*, elle partage la rencontre de Louise, une femme âgée, qui croise le chemin de Raphaël. Leur rencontre improbable, à Brest, devient un point d'ancrage, un souffle de vie dans leurs solitudes respectives. Une amitié se noue, sincère et bouleversante. Une lecture qui fait écho aux valeurs portées par les Semaines Bleues : l'écoute, le lien, et la dignité à tout âge.
Entrée libre

Atelier cuisine

MARDI 28 OCTOBRE


📍 Centre social l'Astérie
🕒 de 14h00 à 16h00 

Ateliers cuisine grands-parents / petits enfants

Places limitées sur inscription
Renseignements auprès de l'Astérie, par mail animation.familles@asterie.net ou au 02 98 37 57 35
4 euros / famille

A la découverte des pommes

MERCREDI 29 OCTOBRE

📍 Résidence de Plougastel
Salle Saint-Jacques
🕒 de 14h30 à 16h30 

Découvrez les nombreuses variétés et bienfaits des pommes ! Observez, sentez, goûtez les différentes pommes proposées par André Baummy et réalisons tous ensemble un jus de pommes.

Animation gratuite, Réservation obligatoire : contact.musee.fraise@gmail.com, par téléphone au 02 98 40 21 18 ou à l'Office de Tourisme de Plougastel.

Tréteaux chantants

MARDI 4 NOVEMBRE

📍 Avel Vor
🕒 de 14h00 à 17h00 

Radio-crochet et spectacle musical

Venez encourager les chanteurs et sélectionner l'interprète qui représentera Plougastel lors de la finale à Brest. Entrée libre. Vous avez plus de 50 ans et vous aimez chanter, inscrivez-vous et venez concourir ! Les duos sont possibles. Inscription des chanteurs au CCAS au 02 98 37 57 52 ccas@mairie-plougastel.fr

Goûter Chanté

VENDREDI 14 NOVEMBRE

📍 Avel Vor
🕒 de 14h30 à 17h00 

Un après-midi convivial pour chanter et écouter les airs que vous aimez, pour déguster les crêpes tournées par les bénévoles de l'Astérie. 50 places, inscription auprès de l'Astérie, par mail animation@asterie.net ou au 02 98 37 57 35

« Bien dans son assiette, bien dans sa tête »

2, 9, 17 OCTOBRE, 7 NOVEMBRE

🕒 de 10h00 à 12h00

L'association « Aux Goûts Du Jour » propose aux seniors et aux aidants **un cycle de 4 ateliers pour sensibiliser et faire évoluer les comportements alimentaires pour une meilleure santé physique et mentale**. Le cycle se conclut par un repas partagé concocté par l'ensemble des participants. Ateliers les 2/10, 9/10, 17/10 et 7/11 à 10h, présence obligatoire sur le cycle complet 12 places, renseignements et Inscription au CCAS au 02 98 37 57 52