



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

Résidence
du Plougastel
HOSPITALITÉ
Saint-Thomas de Villeneuve

MUSÉE DU PAYS
MIRDY BRO
PLOUGASTELL

astéria
CENTRE SOCIAL



VIEILLIR UNE FORCE À PARTAGER !

Octobre - Novembre 2025

Animations
Ateliers
Convivialité



KOSHAAT UN NERZH DA RANNAÑ

PLOUGASTELL
CCAS - C'H-KOSG

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 ainés

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 !

Renseignement 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-Guéra, Brestoise 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

Renseignement auprès de l'Astérie, par mail animation.familles@asterie.net ou au 02 98 37 57 52 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 Baumy 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.

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 séniors 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