

# LES RENDEZ-VOUS D'AUTOMNE

**DU LUNDI 29 SEPTEMBRE  
AU DIMANCHE 12 OCTOBRE 2025**



## VIEILLIR : UNE FORCE À PARTAGER

**Renseignements :**  
Service Action Sociale - CCAS : 02 51 81 87 20

### ATELIER D'ÉCRITURE : HAÏKU D'AUTOMNE

Avec Magali, animatrice à la Résidence Bel Air, venez découvrir les secrets des poèmes japonais et participer à un atelier d'écriture collectif.  
> 15h30-17h > Résidence Bel Air  
> Inscription auprès de la Résidence Bel Air au 02 40 29 75 20  
> Gratuit > Places limitées

### JEUDI 09 OCTOBRE

**CONFÉRENCE "À LA DÉCOUVERTE DES TRACES DU PASSÉ NANTAIS"**  
L'histoire de la ville de Nantes et son territoire vous intéresse ? Venez découvrir les traces du passé nantais avec Baptiste Cruaud, chercheur en histoire.  
> Ville de La Chapelle-sur-Erdre > 10h30 > Bibliothèque Municipale, place Savelli  
> Inscription auprès de la Bibliothèque Municipale N. Mandela au 02 40 77 89 91  
> Gratuit > Places limitées

### ANIMATION PÉDAGOGIQUE SUR LE CODE DE LA ROUTE

Venez échanger autour du code de la route, avec la Préfecture et la Police Municipale. Une animation ludique vous sera proposée.  
> Ville de La Chapelle-sur-Erdre > 14h30-17h > Salle Saint-Michel > Gratuit et ouvert à tous

### VENDREDI 10 OCTOBRE

**ATELIER COLLECTIF : DÉCOUVERTE ET UTILISATION DES OUTILS NUMÉRIQUES**  
Vous souhaitez être initié à l'informatique : création d'une boîte mail, utilisation de la souris, exploration d'Internet... ? Les bénévoles de la Maison Pour Tous et l'association ACIAH (*Accessibilité, Communication, Information, Accompagnement du Handicap*) vous accompagneront pour la prise en main et répondront à toutes vos questions.  
> 10h-12h > La Cabane à Jeux  
> Inscription auprès de la Maison Pour Tous au 02 40 93 68 19 > Gratuit > Places limitées

### APRÈS-MIDI DANSANT

Lors d'un après-midi musical animé par Yannick Sourdin, venez danser et découvrir les danses en ligne.  
> Club Amitié et Loisirs > 14h30 > Salle Jean Jaurès > 7€ sur place > Ouvert à tous

### CINÉMA : PROJECTION DU FILM "LOUISE VIOLET" D'ÉRIC BESNARD

Envoyée dans un village de la campagne française, l'institutrice Louise Violet doit y imposer l'école de la République (gratuite, obligatoire et laïque).  
> OMCRI Ciné Club > 20h > Cinéma Grand Écran, 20 avenue des Perrières  
> 6€ sur place ou gratuit avec le Pass Seniors > Ouvert à tous

### SAMEDI 11 OCTOBRE

### INTERVENTION MUSICALE DE L'AMEG À LA RÉSIDENCE DU PLOREAU

L'après-midi, l'AMEG proposera une animation musicale aux résidents du Ploreau.

### PORTES OUVERTES DU CLUB AMITIÉ ET LOISIRS

Découvrez l'association grâce à des animations autour de jeux en bois, pêche à la ligne avec des lots à gagner... Vente à petits prix de livres, tricots, crêpes, galettes et gâteaux.  
> 14h-19h > Salle Jean Jaurès > Gratuit et ouvert à tous

### DIMANCHE 12 OCTOBRE

### PORTES OUVERTES DU CLUB AMITIÉ ET LOISIRS

Découvrez l'association grâce à des animations autour de jeux en bois, pêche à la ligne avec des lots à gagner... Vente à petits prix de livres, tricots, crêpes, galettes et gâteaux.  
> 10h-12h et 14h-19h > Salle Jean Jaurès > Gratuit et ouvert à tous

### CHORALE

Assistez au concert de la chorale "Les Voix de l'Amitié".  
> Club Amitié et Loisirs > 16h30 > Salle Jean Jaurès > Gratuit et ouvert à tous

### POT DE CLÔTURE

Terminez cette édition par un moment convivial.  
> Ville de La Chapelle-sur-Erdre > 18h > Salle Jean Jaurès > Gratuit et ouvert à tous

Retrouvez toute l'année deux dispositifs pour vous accompagner dans vos démarches et déplacements :

### ACCOMPAGNEMENT AUX DÉMARCHES NUMÉRIQUES

 En partenariat avec l'association *Le Coup de Main Numérique* et Nantes Métropole, la Ville propose une aide individuelle et personnalisée aux démarches administratives en ligne, à l'utilisation d'Internet et aux outils (smartphone, tablette, ordinateur portable...).  
Deux accueils sur rendez-vous sont organisés de 9h à 12h et de 14h à 17h :  
→ Au CCAS, 12 rue François Clouet, les lundis en période scolaire ;  
→ Au 3 avenue Olympe de Gouges, aux Perrières, les mercredis en période scolaire.  
> Prise de rendez-vous : 06 76 84 00 03

### L'AUTO SOLIDAIRE

 La Maison Pour Tous propose aux personnes dépourvues de moyens de transport et habitant la commune de La Chapelle-sur-Erdre de bénéficier du dispositif de l'Auto Solidaire, pour aider dans les déplacements de la vie quotidienne.  
> Renseignements et inscriptions : Maison Pour Tous – 02 40 93 68 19  
contact@mptlachapelle.com  
> Réservez au moins trois jours avant votre déplacement. Les déplacements sont possibles 7j/7, selon la disponibilité des conducteurs, dans un rayon de 30 km.  
> Coût : adhésion à la MPT de 2 € et 0,40 €/km parcouru depuis le domicile du conducteur. Si le parcours est de moins de 10 km un forfait de 4 € sera appliqué.

## LUNDI 29 SEPTEMBRE

### PENSER SON HABITAT DE DEMAIN

Confrontés à l'avancée en âge et à l'évolution de leurs besoins, les seniors sont souvent pris au dépourvu dans leur choix d'habitat. Pour vous accompagner dans votre réflexion, l'association Loki Ora propose trois journées\* autour du parcours résidentiel. Lors de ces ateliers, découvrez d'autres formes d'habitat et anticipez votre habitat futur.

\*Présence attendue sur les trois journées : lundis 29 septembre, 3 et 17 novembre

> Ville de La Chapelle-sur-Erdre - Association Loki Ora

> 9h30-16h30 > Salle Saint-Michel

> Inscription auprès du service Action Sociale-CCAS > Gratuit > Places limitées

## MARDI 30 SEPTEMBRE

### ATELIER SENSIBILISATION MÉMOIRE

Et si nous prenions soin de notre mémoire comme nous prenons soin de notre corps ? Étonnant, mais pourtant nécessaire. Comme le reste du corps, le cerveau évolue avec l'âge. Lui consacrer du temps régulièrement pour le stimuler, c'est lui permettre de conserver et adopter des stratégies simples pour préserver son autonomie et son bien-être au quotidien. Venez partager ce temps collectif : apports théoriques et exercices pratiques vous y attendent.

> Ville de La Chapelle-sur-Erdre et Zoé Labarre, psychogérontologue

> 10h-12h > Salle Saint-Michel

> Inscription auprès du service Action Sociale-CCAS > Gratuit > Places limitées

### LECTURE COLLECTIVE

Venez profiter des rencontres lectures, animées par le réseau de bénévoles du CCAS. Lors de cette séance, découvrez également la résidence de *L'Orée du Plessis* : visite du Domicile Services et d'un appartement.

> Domicile Services *L'Orée du Plessis* et le réseau de bénévoles du CCAS

> 14h-16h > Domicile Services *L'Orée du Plessis*, 18 rue du Plessis

> Gratuit et ouvert à tous

> Renseignements auprès du Domicile Services au 02 40 72 49 12

## MERCREDI 1<sup>ER</sup> OCTOBRE

### VISITE GUIDÉE DU CREAT AVEC UN ERGOTHÉRAPEUTE

Découvrez des aides techniques adaptées en cas de perte d'autonomie, dans un logement reconstitué. Vous pourrez aussi visualiser du matériel de seconde main lors de la visite d'*Envie Autonomie*.

> Ville de La Chapelle-sur-Erdre et CREAT (Centre de Ressources et d'Expertises en Aides Techniques)

> 10h-12h - Rendez-vous à 9h30 au CCAS

> Inscription auprès du Service Action Sociale - CCAS > Gratuit > Places limitées

### ATELIER DE PRÉVENTION

La Gendarmerie Nationale et la Police Municipale proposeront un atelier de prévention sur le démarchage téléphonique et à domicile. Vous pourrez bénéficier d'outils pratiques et de divers conseils.

> 14h30-17h > Salle Saint-Michel > Gratuit et ouvert à tous

### CONFÉRENCE ET EXPOSITION AVEC L'ASSOCIATION AU PAS DES SIÈCLES

Participez à une conférence sur l'histoire de l'alimentation à La Chapelle, de 1750 à 1950.

> 15h > Résidence Bel Air

> Inscription auprès de la Résidence Bel Air au 02 40 29 75 20 > Gratuit > Places limitées

Découvrez une exposition retraçant l'histoire et le patrimoine chapelains autour de l'eau les mardi 7/10 de 9h à 12h, mercredis 1<sup>er</sup> et 8/10 de 14h30 à 17h, vendredis 3 et 10/10 de 10h à 12h > Tiers-lieu de la résidence Bel Air > Entrée libre

## JEUDI 02 OCTOBRE

### JOURNÉE NATIONALE DES AIDANTS

Maladie d'Alzheimer et maladies apparentées : comprendre pour mieux accompagner.

Venez échanger avec des professionnels autour des symptômes, des ressources pour vous accompagner et faciliter les relations au quotidien.

> Ville de La Chapelle-sur-Erdre, association *France Alzheimer* et Zoé Labarre, gérontopsychologue > 14h30 > Salle Saint-Michel > Gratuit et ouvert à tous



## VENDREDI 03 OCTOBRE

### DANSES BRETONNES SUR LE MARCHÉ

Venez danser et découvrir les danses bretonnes avec l'association Rakvlaz

> Rakvlaz > 10h > Marché, place de l'église > Gratuit et ouvert à tous

### LECTURE COLLECTIVE : "ET VOUS AVEZ EU BEAU TEMPS ?"

Les 5 *Elles*, cinq lectrices de la Maison pour Tous, présenteront une lecture à voix haute à l'occasion de la saison thématique de l'OMCRI : "Prenons le temps".

> Maison Pour Tous > 15h30 > À la Résidence Bel Air

> Inscription auprès de la Maison Pour Tous au 02 40 93 68 19 > Gratuit > Places limitées

### CAFÉ PARENTHÈSE : LA CULPABILITÉ DE L'AIDANT

Demander de l'aide devient parfois nécessaire. Venez discuter et envisager ce cheminement vers la mise en place d'une solution de répit.

> Ville de La Chapelle-sur-Erdre et Émilie Durand Bodin, psychologue

> 14h30-17h > La Cabane à Jeux > Gratuit et ouvert à tous

## SAMEDI 04 OCTOBRE

### ANIMATIONS MUSICALES DANS LES EHPAD

*Set de Chœur* proposera une animation musicale aux résidents de Bel Air et du Ploreau.

## DIMANCHE 05 OCTOBRE

### RANDONNÉE EN SOUTIEN D'OCTOBRE ROSE

Petits et grands, participez à la marche organisée par l'ACC Marche, lors de cette édition placée sous le signe d'*Octobre Rose*. Venez habillés de rose pour soutenir la lutte contre le cancer du sein. Une randonnée d'environ 6 km, avec des arrêts pour des incursions historiques et un spectacle seront prévus.

> Ville de La Chapelle-sur-Erdre, ACC Marche, Compagnie Jean Le Gallo, Au Pas des Siècles

> 9h30 > Parc de la Gilière > Gratuit et ouvert à tous

## LUNDI 06 OCTOBRE

### APRÈS-MIDI JEUX DE SOCIÉTÉ

Le Club Amitié et Loisirs et la Maison Pour Tous vous invitent à un après-midi jeux de société. Vous pourrez également vous initier à de nouveaux jeux.

> 14h-17h > La Cabane à Jeux

> Inscription auprès de la Maison Pour Tous au 02 40 93 68 19 ou du Club Amitié et Loisirs au 06 40 11 01 46

> Gratuit > Places limitées

## MARDI 07 OCTOBRE

### LOTO DU CLUB AMITIÉ ET LOISIRS

Venez partager un moment de convivialité en jouant au loto. De nombreux lots sont à gagner !

> 14h30 > Capellia, 9 chemin de Roche Blanche

> Payant, sur place

> Renseignements au 06 40 11 01 46

### ANIMATION MUSICALE À LA RÉSIDENCE BEL AIR

Les enfants de la chorale de l'AMEG réaliseront une répétition au sein de la résidence.

> AMEG > 17h-18h > À la Résidence Bel Air

## MERCREDI 08 OCTOBRE

### LA NUTRITION AU SERVICE DE SA SANTÉ ET DE SON BIEN ÊTRE

Participez à un atelier convivial autour de la nutrition avec Solène Bail, diététicienne. Découvrez les bases, les astuces d'une alimentation saine et la répartition des aliments dans les différents repas.

Un focus sera également réalisé sur la dénutrition et la déshydratation.

> Ville de La Chapelle-sur-Erdre et Solène Bail, diététicienne

> 10h-12h > Salle Saint-Michel

> Inscription auprès du service Action Sociale-CCAS > Gratuit > Places limitées

### Service Action Sociale-CCAS

12 rue François Clouet

02 51 81 87 20

Ouvert au public  
les lundis, mercredis,  
jeudis et vendredis  
de 8h30 à 12h30  
et de 14h à 17h30,  
les mardis de 14h à 18h.