

LUNDI
21
OCTOBRE

13h30 - 16h30
Salle des fêtes
des Tuileries



Après-midi jeux

Venez jouer et partager un temps convivial. Au programme : jeux de société classiques, jeux d'ambiance, jeux de stratégie, de coopération... Des jeux accessibles à tous. Des animateurs seront présents pour vous expliquer les règles si besoin. Une belle occasion de découvrir de nouveaux jeux et de s'amuser tous ensemble.

Cette animation gratuite est proposée en association avec la ludothèque « Trésor de jeux » du Comité Roannais de Vacances (CRV).



L'ensemble de la programmation est gratuite.

Informations, renseignements et réservations
auprès du CCAS de Mably :
04 77 44 21 83
ccas42300@ville-mably.fr

ville-mably.fr



Lauréat du

**FONDS D'APPUI
POUR DES TERRITOIRES
INNOVANTS SENIORS**



soutenu par :



Avec le soutien de la
Caisse nationale de
solidarité pour l'autonomie



Semaine Nationale
des retraités et
personnes âgées

Vieillir ensemble à Mably



du 4 au 21 octobre 2024

Des activités gratuites
pour les + de 60 ans !



Chaque année en octobre, la Semaine nationale des retraités et des personnes âgées, également appelée Semaine Bleue, a pour vocation de valoriser la place des aînés et l'importance des liens intergénérationnels dans notre société.

Le CCAS de Mably organise pour la 2^{ème} année consécutive des activités sur plusieurs semaines avec la volonté d'un choix varié pour répondre aux attentes du plus grand nombre d'entre vous.

Marlène Saunier

Conseillère municipale en charge du développement des politiques gérontologiques et de santé

VENDREDI
4
OCTOBRE

14h à 16h30
Salle Robert Allier
(Espace de la Tour)

Je souhaite vieillir à domicile, comment faire ?



Les conseillers de la *Maison Loire Autonomie* du département de la Loire seront présents pour informer et répondre aux besoins des personnes âgées ou en situation de handicap : informations, parcours, aides financières, adaptation d'habitat...



Exposition « Des Tuiles et des Hommes »

L'association *Ceux du Roannais Généalogie et Histoire* vous entraîne dans l'univers des tuiliers et des briquetiers depuis le 19^{ème} siècle. Objets, documents d'archives, témoignages et photographies vous mèneront sur les pas de ceux qui ont participé à l'aventure de la fabrication des briques et des tuiles à Mably, dans le Roannais et le Brionnais.

JEUDI
10
OCTOBRE

15h
Espace de la Tour

MARDI
15
OCTOBRE

2 séances :
10h30 ou 14h30

Salle
Raymond Barret
(Espace de la Tour)

Automassage « Do-in »

Découvrez avec Françoise Fricaud le « Do-in », pratique d'automassage pour favoriser la détente et le bien-être. Apprenez des techniques très simples et efficaces de massage que vous pourrez réaliser en parfaite autonomie. Cet atelier de relaxation guidé vous aidera à vous accorder un moment de douceur dans votre quotidien. Le « Do-in » permet également de soulager les douleurs et de réagir efficacement à de nombreux maux de la vie quotidienne (arthrose, rhumatismes, troubles digestifs, constipation, maux de tête, troubles du sommeil, anxiété...).



Atelier prévention « UFC Que Choisir »

L'association *UFC Que Choisir* vous propose une intervention autour du démarchage commercial : comment déjouer les pièges et arnaques ? L'atelier couvrira les différentes formes de sollicitations, des exercices interactifs pour repérer les pièges et des conseils pour reconnaître les messages frauduleux. Les participants apprendront également les bons réflexes à adopter pour se protéger.

QUE
CHOISIR

JEUDI
17
OCTOBRE

14h30 - 16h30
Salle
Raymond Barret
(Espace de la Tour)