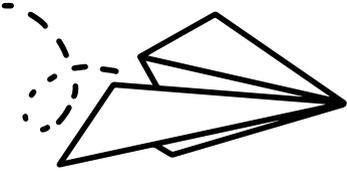


AGENDA DES JEUNES RETRAITÉS, OU PAS...



De septembre à décembre 2025

C'est la rentrée !



Chers Saint-M'Hervéens,

C'est avec enthousiasme que je vous présente ce nouvel agenda, destiné aux jeunes retraités ou pas 😊 et à toutes les personnes de plus de 60 ans de notre commune.

De septembre à décembre, un programme riche d'activités sportives, culturelles, de bien-être, de formations et de sorties vous est proposé par le CCAS, en partenariat avec les associations locales et de nombreux bénévoles.

Quelles que soient vos envies, vous trouverez dans ces pages des idées pour vous divertir, rester en forme, découvrir de nouvelles passions... ou tout simplement passer un bon moment en bonne compagnie. Il y en a pour tous les goûts !



Certaines activités, sorties ou formations nécessitent une inscription obligatoire : pensez à bien vérifier les modalités et à respecter les dates limites d'inscription.

Ce nouvel élan d'activités reflète la vitalité de notre commune et notre volonté de favoriser les rencontres, le partage et le bien-vivre ensemble à tout âge.

Afin de rendre ce programme accessible à tous, la commune apportera un soutien financier sur plusieurs activités. De plus, le Club de l'Amitié contribuera également pour ses adhérents. Un bel exemple de solidarité et d'engagement local !

Ce programme est une initiative expérimentale. Si vous êtes nombreux à y participer et à l'apprécier, nous aurons à cœur de le renouveler en 2026.

Alors n'hésitez pas : feuillotez, choisissez, participez... et surtout, profitez-en pleinement !

Pour toute question, la mairie reste à votre écoute.

Au plaisir de vous retrouver lors de ces temps conviviaux,

Mme Le Maire,

Elisabeth Brun



Santé et Bien-être



Dans cette période idéale pour
prendre soin de soi

Retrouvez les activités suivantes :

1 **BALADE AUTOMNALE** *Champignons, châtaignes...*

- Le samedi 25 octobre 2025
- Horaires à définir
- Prévoir une tenue adéquate
- Possibilité de covoiturage sur demande
- Date limite d'inscription : 31 août 2025



2 **CUISINE** *Cours de cuisine (2H)*

- Le 5 décembre 2025 dès 17H
- Animé par une professionnelle
- Tarif 5€
- La commune prend en charge les 119€ d'inscription
- Activité TOUT COMPRIS (ingrédients, tablier, calot de cuisine, cours)
- Salle Louis Grimoux
- Maximum de 20 personnes
- Date limite d'inscription : 5 novembre 2025



Santé et Bien-être



3 SPORT SANTE *Demi-journée sportive*



Nous préparons une demi-journée dédiée au Sport Santé prévue au cours du premier semestre 2026 (date exacte à confirmer).

Cet événement est ouvert à tous les séniors souhaitant découvrir ou approfondir une activité physique douce, adaptée à leurs capacités, dans une ambiance conviviale.

● Pourquoi s'inscrire dès maintenant ?

La date n'est pas encore fixée, mais vos inscriptions sont essentielles pour nous permettre d'organiser cette demi-journée dans les meilleures conditions : choix du lieu, nombre d'intervenants, matériel nécessaire, etc.

🎯 Objectifs :

- Bouger en douceur, sans compétition
- Préserver son autonomie, son équilibre et son bien-être
- Rencontrer d'autres personnes dans un cadre bienveillant

👉 Inscrivez-vous dès maintenant pour être informé(e) de la date définitive et garantir votre place

Connaissance du monde



1

SEMAINE BLEUE

Du 6 au 12 octobre 2025



- Exposition de peintres locaux
- Dictée intergénérationnelle avec un groupe d'élèves de l'école communale le mardi 7 octobre à 10h à la salle multi fonction du centre de loisirs.
- Visite de la bibliothèque jeudi 9 mai à partir de 9H30. Quelques surprises vous attendront !
- Informations sur les mobilités du territoire de vitré communauté avec un élu et/ou un agent le jeudi 9 octobre à 11h.
- Date limite d'inscription : 1er septembre

2

JEUX

Animation à la bibliothèque



- Les mercredi 17 septembre, 22 octobre, 5 novembre et 17 décembre 2025 de 14H à 16H30
- INTERACT se déplacera un des mercredis pour animer une demie journée "jeux de société" à la bibliothèque. Les autres mercredis seront libres et intergénérationnels.
- Prévoir un goûter pour prise en commun

FOCUS sur ...

La PREVENTION



VOS MISSIONS

Rester vigilant et garder votre super-pouvoir... le BON SENS !

Roulez malin, roulez serein !

Connaître les gestes qui sauvent !

Travailler sa mémoire !

1 PREVENTION *Arnaques*

- Jeudi 11 septembre 2025 à 18H30
- Animé par la gendarmerie de Vitré
- Salle St Eloi
- Date limite d'inscription : 31 août 2025

2 PREVENTION *Sécurité routière*

- Jeudi 9 octobre 2025 à 18H30
- Animé par la gendarmerie de Vitré
- Salle St Eloi
- Date limite d'inscription : 25 septembre 2025



FOCUS sur ...

La PREVENTION

3 PREVENTION

Gymnastique cérébrale

- Animé par Vitré communauté
- Salle St Eloi
- 1 réunion d'information 30 septembre 2025 à 14H30
- 6 séances de 2H de 14H30 à 16H30 :
 - 7 octobre
 - 14 octobre
 - 21 octobre
 - 28 octobre
 - 4 novembre
 - 18 novembre

4 FORMATION

PSCI

- Samedi 6 décembre 2025
- 8h/12 - 13h30/17h
- Animé par les sapeurs-pompiers de St-M'Hervé
- Limité à 10 personnes
- Déjeuner sur place possible avec votre pique-nique



COUPON RÉPONSE D'INSCRIPTION

Nom :

Prénom :

Date de naissance :

Adresse :

Téléphone :

E-mail (facultatif) :

Nombre de personnes inscrites :

Adhérent au Club de l'Amitié : Oui Non

Je souhaite m'inscrire aux activités suivantes :
(merci de cocher les cases)

Activité 1 : Balade automnale

Activité 2 : Cours de cuisine

Activité 3 : Demi-journée Sport-Santé en 2026

 **Remarques ou besoins particuliers (mobilité, accompagnement, etc.) :**

.....
.....

 **Merci de retourner ce coupon en mairie avant la date limite d'inscription indiquée pour chaque activité ainsi que votre règlement par chèque à l'attention du Trésor public de Vitré.**

Pour toute information complémentaire, contactez la mairie de Saint-M'Hervé.



COUPON RÉPONSE D'INSCRIPTION

Nom :

Prénom :

Date de naissance :

Adresse :

Téléphone :

E-mail (facultatif) :

Nombre de personnes inscrites :

Adhérent au Club de l'Amitié : Oui Non

Je souhaite m'inscrire aux activités suivantes :
(merci de cocher les cases)

Activité 1 : Semaine bleue

Activité 2 : Animation jeux de société

 **Remarques ou besoins particuliers (mobilité, accompagnement, etc.) :**

.....
.....

 **Merci de retourner ce coupon en mairie avant la date limite d'inscription indiquée pour chaque activité .**

Pour toute information complémentaire, contactez la mairie de Saint-M'Hervé.



COUPON RÉPONSE D'INSCRIPTION

Nom :

Prénom :

Date de naissance :

Adresse :

Téléphone :

E-mail (facultatif) :

Nombre de personnes inscrites :

Adhérent au Club de l'Amitié : Oui Non

Je souhaite m'inscrire aux activités suivantes :
(merci de cocher les cases)

- Prévention 1 : Arnaques**
- Prévention 2 : Sécurité routière**
- Prévention 3 : Gymnastique cérébrale**
- Formation 4 : PSC1**

 **Remarques ou besoins particuliers (mobilité, accompagnement, etc.) :**

.....
.....

 **Merci de retourner ce coupon en mairie avant la date limite d'inscription indiquée pour chaque activité .**

Pour toute information complémentaire, contactez la mairie de Saint-M'Hervé.



COUPON RÉPONSE D'INSCRIPTION

Nom :

Prénom :

Date de naissance :

Adresse :

Téléphone :

E-mail (facultatif) :

Nombre de personnes inscrites :

Adhérent au Club de l'Amitié : Oui Non

Je souhaite m'inscrire aux activités suivantes :
(merci de cocher les cases)

- Sortie 1 : Cabaret LE LIVE à Château-Gontier**
- Sortie 2 : Entre Terre et Mer sur La Rance**
- Sortie 3 : Journée traditionnelle du CCAS à St-M'Hervé**
- Sortie 4 : Projet soirée à la discothèque en 2026**

 **Remarques ou besoins particuliers (mobilité, accompagnement, etc.) :**

.....
.....

 **Merci de retourner ce coupon en mairie avant la date limite d'inscription indiquée pour chaque activité ainsi que votre règlement par chèque à l'attention du Trésor public de Vitré.**

Pour toute information complémentaire, contactez la mairie de Saint-M'Hervé.

Les sorties



1 VOYAGE

*Sortie au Cabaret LE LIVE
à Château-Gontier*

- Le 25 novembre 2025
- Tarif 104€* sans participation
- Participation commune 25€
- Participation adhérents au Club de l'amitié
- Voyage TOUT COMPRIS (transport en car, déjeuner)
- Date limite d'inscription : 30 juillet 2025



*si minimum de 45 personnes

2 VOYAGE

*Entre Terre et Mer sur la
Rance*

- Le 19 septembre 2025
- Tarif 45€* sans participation
- Participation commune 5€
- Participation adhérents au Club de l'amitié
- Voyage TOUT COMPRIS (transport en car, petit-déjeuner, le déjeuner, la croisière d'1H30 sur la Rance)
- Date limite d'inscription : 15 août 2025

3 REPAS

Traditionnelle journée du CCAS

- Le samedi 18 octobre 2025
- Gratuit pour les + de 70 ans
- Célébration, déjeuner et animations toute la journée



Une invitation vous sera envoyée par courrier. N'hésitez pas à nous contacter si vous n'avez rien reçu au 15 septembre.

Les sorties



4

DANSE & MUSIQUE

Soirée Séniors à la Discothèque ? Pourquoi pas !

Un projet original en 2026... à condition d'être assez nombreux !

Nous aimerions privatiser la discothèque Le Gossip à Vitré, le temps d'une soirée 100 % Séniors, au cours de l'année 2026. Une soirée festive, musicale, pleine de bonne humeur, où l'on pourrait danser, discuter et s'amuser... dans une vraie ambiance de boîte de nuit – mais adaptée aux rythmes et envies de chacun.

⚠ Condition essentielle :

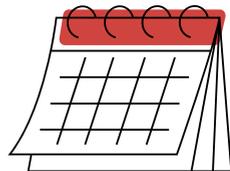
Nous devons réunir au minimum 80 participants pour pouvoir envisager la privatisation du lieu.

📝 Intéressé(e) ? Curieux(se) ?

Inscrivez-vous dès maintenant, sans engagement : cela nous permettra d'évaluer l'intérêt et la faisabilité du projet.

Plus nous serons nombreux, plus cela aura de chances de se concrétiser !

AGENDA



SEPTEMBRE

11

- **Prévention Arnaques**

17

- **Animation jeux de société**

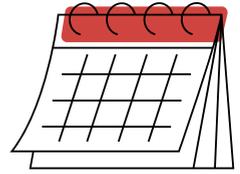
19

- **Sortie sur La Rance**

30

- **Prévention gymnastique cérébrale**

AGENDA



OCTOBRE

6

- Semaine bleue du 6 au 12 octobre



7

14

21

28

- Prévention gymnastique cérébrale



9

- Prévention sécurité routière



18

- Repas du CCAS



22

- Animation jeux de société

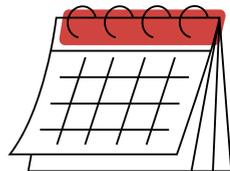


25

- Balade automnale



AGENDA



NOVEMBRE

25

- **Sortie cabaret LE LIVE**

5

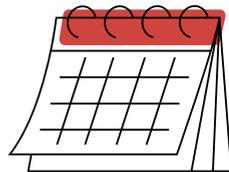
- **Animation jeux de société avec INTERACT**

4

18

- **Prévention gymnastique cérébrale**

AGENDA



DECEMBRE

5

• Cours de cuisine

6

• Formation PSC1

17

• Animation jeux de société

ESPACE DETENTE

