

Après-midi du Bel Âge

Animation gratuite
à destination
des Mablyrots
de 70 ans et plus



Mardi 18 novembre
15h
Espace culturel Pierre Hénon

De Père en Piste
Théâtre-cirque par Alexandru Liger

Un comédien, trois personnages, un voyage initiatique entre cirque et transmission. Avec sa clarinette et sa valise, Alex, 19 ans, croise la route d'un vieux clown acariâtre dans l'univers poétique et fantasque du cirque Fulgi. Entre rires, émotions, musique et surprises, *De Père en Piste* est une ode au spectacle vivant, à la mémoire et au bonheur de l'instant. Un spectacle original mêlant théâtre, clown, jonglage, clarinette et saxophone.

Événement sur inscription auprès du CCAS :
04 77 44 21 83 ou ccas42300@ville-mably.fr

La
Semaine
Bleue
À tout âge, ensemble !

Semaine Nationale
des retraités et
personnes âgées



Vieillir à Mably
Une force à partager !
du 7 au 16 octobre 2025

Des activités gratuites
pour les + de 60 ans !

VILLE DE
Mably

MARDI
7
OCTOBRE

15h
Mairie de Mably

A la découverte des trésors de la mairie

Accompagnés par le service culture, vous découvrirez les richesses du parc à travers une balade commentée : œuvres installées en extérieur, histoire du château et de la volière. La visite se poursuivra à l'intérieur de la mairie avec la découverte des vitraux du Père Kim En Joong.



LUNDI
13
OCTOBRE

14h
Centre Omnisports
Paul Desroches



En mouvement, quel que soit l'âge

Le CDOS Loire vous invite à (re)découvrir les bienfaits de l'activité physique, adaptée à chaque étape de la vie. Quels que soient votre âge ou votre condition, il n'est jamais trop tard pour bouger ! Vous découvrirez également les plateformes multisports installées devant le Centre Omnisports Paul Desroches : accessibles à tous, elles vous permettent de pratiquer une activité physique en toute autonomie, à votre rythme.



JEUDI
9
OCTOBRE

9h - 12h
CCAS de Mably



Un logement qui vous ressemble

À travers des conseils pratiques, vous apprendrez à optimiser votre environnement pour favoriser votre autonomie. Proposé par la Maison Départementale de l'Habitat, en collaboration avec un ergothérapeute, l'accent est mis sur le maintien à domicile, en adaptant le plus possible l'existant avec les gestes et mouvements que vous pouvez encore effectuer.

**Date non définie à l'impression.
Merci de vous rapprocher du CCAS.*

JEUDI
16
OCTOBRE

10h30
Médiathèque
Roannais
Agglomération
Mably

Culture en Quizz

Participez à un quizz collectif à la médiathèque et redécouvrez ce lieu ! Les bibliothécaires vous accueillent pour vous présenter les espaces et les collections disponibles. Testez vos connaissances à travers un jeu de questions - réponses multithématique. Ambiance ludique et conviviale garantie !



VENDREDI
10
OCTOBRE

14h
Espace de la Tour

Équilibre & plaisir dans l'assiette

Nancy Riamon (Nutritude) vous guide pour mieux comprendre les bases de l'équilibre alimentaire et les adapter à votre quotidien.

Au programme : comment composer des repas simples, rapides, savoureux et équilibrés, et comment gérer le plaisir sans culpabilité. Une attention particulière sera portée aux besoins spécifiques ou nécessitant des apports renforcés.

L'ensemble de la programmation est gratuite.

Informations et réservations auprès du CCAS de Mably :

✓ 04 77 44 21 83

✓ ccas42300@ville-mably.fr

ville-mably.fr