

Du 5 au 11 octobre 2026

Relions tous les âges dans des territoires engagés !



PROGRAMME

**Mercredi 30
septembre
de 10h à 11h30**

ACCUEIL DE LOISIRS
(ÉCOLE P. MEIRIEU)

L'ÉCOLE D'ANTAN

Activité en 2 temps avec un 1^{er} temps d'échanges et souvenirs. Rencontre avec les enfants du service jeunesse autour d'ateliers et de questions sur l'école d'autrefois.

Gratuit

En collaboration
avec le service
jeunesse

**Lundi 5 octobre
de 14h30 à 16h**

SALLE DE DANSE
COMPLEXE SPORTIF

ANIMATION DANSE ASSISE

Laissez-vous porter par la musique ! Cet atelier vous invite à danser et à vous exprimer à travers des mouvements simples, ludiques et entièrement sécurisés et en position assise. Avec Isabelle Rual animatrice danse assise système ATDU

Gratuit,
sur inscription*

Places limitées
à 15 personnes

**Mardi 6 octobre
de 15h à 16h**

SALLE DE DANSE
COMPLEXE SPORTIF
OU
EN EXTÉRIEUR SELON
CONDITIONS MÉTÉO

ACTIVITÉ PHYSIQUE ADAPTÉE

Une séance conviviale et accessible à tous, proposant des exercices adaptés aux capacités de chacun pour travailler en douceur la mobilité, l'équilibre, la coordination et l'autonomie. Un moment pour bouger, prendre soin de soi et partager une activité dans une ambiance agréable et sécurisée.
Garder la forme et faire le plein d'énergie positive.

Gratuit,
sur inscription*

Places limitées
à 20 personnes

Avec Mylène CHA-
VEAU, Enseignante
APA et diététi-
cienne nutrition-
niste et Stéphanie
AUCLAIR, kiné-
sithérapeute

**Mercredi 7 octobre
de 15h30 à 17h**

ACCUEIL DE LOISIRS
(ÉCOLE P. MEIRIEU)

L'ÉCOLE D'ANTAN

2^{ème} temps : L'école d'autrefois en pratique
Mise en situation et découverte de jeux anciens, de cour d'école et d'intérieur.

Gratuit

En collaboration
avec le service
jeunesse

**Mercredi 7 octobre
de 14h30 à 16h30**

COMPLEXE SPORTIF

SCRABBLE

Venez partager un moment convivial autour d'une partie de Scrabble. Que vous soyez amateur de jeux de mots ou simplement curieux, chacun pourra jouer à son rythme.
En collaboration avec le club de l'amitié et le service jeunesse Eldor'Ado.

Gratuit,
sur inscription*

Amenez votre
scrabble !



PROGRAMME

(SUITE)

Jeudi 8 octobre
14h30

CINÉMA TI HANOK

CINÉ SENIOR

2 films au choix : «Compostelle» ou «La Condition» (plus de détails et bande annonce sur le site du cinéma). Déplacement organisé par le CCAS, plus de détails ultérieurement en fonction des inscriptions.

Sur inscription*

Gratuit pour les plus de 70 ans (offert par le CCAS). Tarif spécial de 6,5 € pour les + de 60 ans. Collation à l'issue de la séance. Ouvert à tous au tarif habituel (voir tarif cinéma)

Vendredi 9 octobre
de 14h30 à 16h

SALLE DE DANSE
COMPLEXE SPORTIF

ANIMATION DANSE ASSISE

Laissez-vous porter par la musique ! Cet atelier vous invite à danser et à vous exprimer à travers des mouvements simples, ludiques et entièrement sécurisés et en position assise. Avec Isabelle Rual animatrice danse assise système ATDU.

Gratuit,
sur inscription*

Places limitées
à 15 personnes

Vendredi 9 octobre
de 18h à 22h

MÉDIATHÈQUE

SOIRÉE JEUX DE SOCIÉTÉ

Venez partager un moment convivial autour de jeux de société, que vous soyez joueur confirmé ou simplement curieux, il y en aura pour tous les goûts !

Gratuit

Vendredi 9 octobre
à partir de 18h30

ESPACE PUI'S FLEURI
(SALLE ROUGE)

SOIRÉE GUINGUETTE

Venez profiter d'un temps d'échange et de partage dans une ambiance de musique style guinguette autour d'un verre. Petite restauration et boisson. (à régler sur place)

Gratuit

En collaboration
avec l'association
du Kafe Melen

Samedi 10 octobre
Départ à 10h

EXTÉRIEUR DU COMPLEXE
SPORTIF

MARCHE INTERGÉNÉRATIONNELLE

Cette marche a pour objectif de réunir toutes les générations, du plus petit au plus grand, du plus jeune au plus âgé, avec un temps d'échange tout au long de l'activité. Petite boucle accessible au plus grand nombre. La marche sera clôturée par un goûter.

Gratuit

Avec Mylène CHAUEAU,
Enseignante APA et diététicienne nutritionniste et
Stéphanie AUCLAIR, kinésithérapeute

Dimanche 11 octobre
Midi

ESPACE ROH MANÉ

REPAS DES AÎNÉS

Venez partager un moment convivial autour d'un repas partagé, placé sous le signe de la gourmandise, des échanges et de la bonne humeur. Une belle occasion de se retrouver.

Sur inscription :

Modalités sur notre site
internet :
www.plougoumelen.bzh



INSCRIPTION

POUR LES ACTIVITÉS NÉCESSITANT UNE INSCRIPTION, CONTACTEZ LA MAIRIE AU :
02 97 57 84 74