

Jeudi 12 octobre

14h30

"Le sommeil"

Animé par le **Docteur Fanny DELANSORNE.**

"Améliorer la qualité de vie des Seniors en comprenant les mécanismes du sommeil, les comportements pouvant nuire à sa qualité et des techniques qui le favorisent sans avoir recours aux médicaments."

Ouvert à tous - Entrée Gratuite

Salle Paul Valéry - Hôtel de Ville et d'Agglomération

Informations à l'ORPAC au 02.72.77.24.08

Samedi 14 octobre
Dimanche 15 octobre

PORTES OUVERTES > Samedi de 14h à 18h
et dimanche de 14h à 17h30

Maison d'animation du Mail

Parc Pérotaux - 46 avenue Gambetta - CHOLET



Journée
ouverte
à tous

ORPAC

Pôle social Germaine Heulin
24 Avenue Maudet
49300 CHOLET

02 72 77 24 08

orpac@orange.fr



La Semaine *Bleue* est organisée par l'Orpac
avec les partenaires suivants :



MONTANA
Mon nouveau domicile avec services

**SEMAINE NATIONALE DES RETRAITÉS
ET DES PERSONNES ÂGÉES**

La Semaine
Bleue

Du 4 au 15 octobre 2023 - Cholet



Direction de la Communication - Cholet, Ville et Agglomération - Crédit photos : Shutterstock et ORPAC - Août 2023

**"Vieillir ensemble,
une chance à cultiver..."**

Journées ouvertes à tous

Informations et inscriptions à l'ORPAC au 02 72 77 24 08

Mercredi 4 octobre

14h

"Balade intergénérationnelle au Parc du Menhir à CHOLET"

Animé par Mr MANCEAU Eric, Fédération des Chasseurs 49
En partenariat avec la Direction des Espaces Verts de la Ville.



Avec la participation de la résidence EHPAD du Val de Moine

"Découverte de la faune des villes..."



Informations à l'ORPAC au 02.72.77.24.08

Journée
ouverte
à tous

Jeudi 5 octobre

14h30

"Danses en fauteuil"

Salle de la Goubaudière - CHOLET

Organisée en partenariat avec les structures d'accueil pour personnes âgées Chanterivière, Les Cordeliers, La Cormetière, Nazareth et le Val de Moine.



Réservé aux résidents des structures !!
Participation de 2 euros par personne

9h30 à 17h30 "Olympiades Seniors"

Résidence Montana - 70 rue de Lorraine CHOLET



Yoga adapté sur chaise, Yoga dynamique, Badminton, Aquagym et Gym douce.

Places limitées sur inscription

à la Résidence Montana 02 41 49 84 00

Lundi 9 octobre

14h

"Les petites victoires"

Film de Mélanie AUFFRET - Durée 1h30



Synopsis : Entre ses obligations de Maire et son rôle d'institutrice au sein du petit village de Kerguen, les journées d'Alice sont déjà bien remplies. L'arrivée dans sa classe d'Emile, un sexagénaire au caractère explosif, enfin décidé à apprendre à lire et à écrire, va rendre son quotidien ingérable. Surtout qu'Alice, qui n'avait rien vu venir, va devoir aussi sauver son village et son école...

Débat et temps d'échange animé par Mr SAINTUS Stéphane, Educateur de rue à CHOLET. Il partagera son expérience.

CGR Cinéma - Rue Bretonnaise - CHOLET
Entrée : 5,50 euros - Étudiant : 3,50 euros

Journée
ouverte
à tous