



**Bouger
ensemble...
pour entretenir
la flamme !**

www.semaine-bleue.org

Sous le haut parrainage du ministère du Travail, de la Santé et des Solidarités
En lien avec la Journée internationale des personnes âgées le 1^{er} octobre



"Grands, ces petits... Petits, ces grands!"



PROGRAMME CINÉMA

Diffusions organisées par le Département, en collaboration avec Graines d'Images et en partenariat avec les communes, Générations Mouvement et la Fédération des centres sociaux culturels de la Sarthe



« LES OPTIMISTES » de Gunhild Wheshthagen Magnor, Norvège - Documentaire - 2014 - 1h30 - Diffusion en version originale sous-titrée

« Les Optimistes » est le nom d'une équipe de volley norvégienne dont les joueuses ont entre 66 et 98 ans ! Ces mamies sportives décident de relever un grand défi : se rendre en Suède pour affronter leurs homologues masculins...

LE MANS : MARDI 1^{ER} OCTOBRE À 14H30

« Les cinéastes » - 42, Place des Comtes du Maine
Réservations : reservations@lescineastes.fr (de préférence) ou 02 43 51 28 18
Réservations possibles sur place 15 jours avant la date de projection



« JUSTE CIEL » de Laurent Tirard avec Valérie Bonneton, Camille Chamoux, Claire Nadeau... France - Fiction - 2022 - 1h28

Pour sauver l'EHPAD local qui tombe en ruines, cinq religieuses sont prêtes à participer à une course cycliste, afin d'en remporter le prix. Problème : elles ne savent pas bien faire du vélo et ne sont pas seules sur le coup...

LE LUDE : MERCREDI 2 OCTOBRE À 15H

« Espace Ronsard » - Place du Champ de Foire
Réservations : 02 43 94 60 04 ou via le bulletin du magazine municipal du Lude



« SUPER SENIORS » de Dan Lobb, Royaume-Uni - Documentaire - 2023 - 1h37

Quatre « Super Seniors » âgés de 82 à 95 ans se préparent pour les Championnats du monde de la Fédération internationale de tennis. Parmi eux se trouvent une Française et le joueur le plus âgé au monde. Ils veulent vivre pleinement leur vie, frappant des balles et gagnant des matchs...

MAMERS : JEUDI 3 OCTOBRE À 14H

« Le Rex » - Espace Saugonna - 2, Rue de la Gare
Réservations : www.cinemamers.fr



« LA FINALE » de Robin Sykes avec Thierry Lhermitte, Rayane Bensetti, Émilie Caen... France - Fiction - 2018 - 1h25

Roland, contraint de vendre sa brasserie à cause de ses trous de mémoire, est accueilli à Lyon chez sa fille. Dans la maison familiale, il ne reconnaît pas toujours ses proches. Il est embarqué par son petit-fils qui doit disputer une finale de basket à Paris...

SAINT-CALAIS : VENDREDI 4 OCTOBRE À 15H

« Le Zoom » - Centre de ressources - Place de l'Hôtel de Ville
Réservations : 02 43 35 48 60 ou contact@cinemazoom.fr

Boissons et collations offertes par le Département

BIEN VIEILLIR EN ÉTANT ATTENTIF À SOI

LAIGNÉ-EN-BELIN

Mardi 1^{er} octobre de 13h30 à 17h30

LA MARCHÉ
BLEUE

 Rue de la Noé Gourdé, salle Béloinoise

Table ronde, ateliers de yoga, gym douce et équilibre, initiation à la marche nordique, stands sur le thème de la prévention et du bien-être, stand d'information sur l'accès aux droits par Sarthe Autonomie et marche bleue.

Accueil assuré par les élèves de Bac Pro Services aux Personnes et Animation dans les Territoires du lycée Les Horizons à Saint-Gervais-en-Belin.

En partenariat avec L'Aidant bus 72, le SIVOM, le Centre de Ressources Territorial (CRT) et la Fondation Georges Coulon, le centre social La Ruhe, l'association Corps en Mouvement, le lycée Les Horizons et le Département de la Sarthe.

Collation offerte par le CRT.

Renseignements / inscriptions : crt@fondation-gcoulon.fr – 07 56 00 60 88

BOUGE TON CORPS !

RENDEZ-VOUS MUSICAL, DE DANSE ET DE DÉTENTE INTERGENERATIONNEL

MAMERS

Mercredi 2 octobre de 14h30 à 16h30



 Place Carnot, salle des fêtes

Représentation de danse par les enfants du centre de loisirs (ALSH), cours de gym douce animé et relais d'objets

En partenariat avec la Ville de Mamers, l'école de musique du Saosnois, la Communauté de Communes Maine Saosnois et le Département de la Sarthe.

Collation offerte par la Ville de Mamers et le Département

Renseignements : sports@mairie-mamers.fr -
06 62 48 60 26



MARCHE BLEUE INTERGÉNÉRATIONNELLE

ARNAGE

Mercredi 2 octobre, départ à partir de 14h30

LA MARCHÉ
BLEUE

 Départ du port

Seul ou en famille, toutes les générations se rassemblent pour participer à une marche douce et conviviale d'environ 5 km, ponctuée par deux temps d'animation sur le parcours : un éveil musculaire (Qi Gong) et un temps de chants improvisés (Circle Songs).

Tous en bleu : vous pouvez venir avec un vêtement ou un accessoire bleu



FORUM SENIORS

DANS LE CADRE DE « SENIORS À L'ABORD'ÂGE ! »

ARNAGE

Jeudi 3 octobre de 9h30 à 17h

 67 rue des collèves, espace culturel L'Éolienne

Ateliers bien-être, conférences sur l'alimentation et les risques cardio-vasculaires, informations sur les activités et les loisirs et informations sur l'accès aux droits en présence de Sarthe Autonomie

Informations sur le programme complet des animations

« Seniors à l'abord'âge ! » :

CCAS d'Arnage – 02 43 21 80 87

ou Maison des Habitants – 02 43 21 46 58

En partenariat avec le Département de la Sarthe, la Ville d'Arnage, le CCAS et la Maison des Habitants, Mutami, Le Mans Métropole, la Médiathèque, les associations UNC AFN, UNRPA, Bien vieillir en Sarthe, Siel Bleu, Les Voisineurs, la Maison de Gaston, Carbur Pera, l'Union sportive d'Arnage, Kiné Ouest Prévention, Familles de la Sarthe...



Animations ouvertes à tous (dans la limite des places disponibles) et gratuites. Réservations selon les modalités prévues pour chaque site.