

# OCTOBRE BLEU 2022\* (3 AU 28 OCTOBRE) - ANNIVERSAIRE

Lundi 3 octobre	• 14 h 30 - Ouverture d'Octobre Bleu (Mélodie - Clrpa-Couëron)	Résidence Lagrange	Gratuit
Mardi 4 octobre	• 14 h - Dépistage Audition (RDV-IND) Mutualité Française	CSC Pierre Legendre	Gratuit
Jeudi 6 octobre	• Journée - Randonnée La Rabatelière (5-6,7 km, visite, restaurant)	Départ Couëron	30 €
Vendredi 7 octobre	• 14 h - Danse en ligne (découverte)	Salle de la Fraternité	Gratuit
Vendredi 7 octobre	• 19h30 Spectacle : Douze femmes en colère	CSC Pierre Legendre	4 €
Samedi 8 octobre	• 10 h - Aide aux aidants (moments partagés - café)	Csc Henri Normand	Gratuit
Lundi 10 octobre	• 9 h 30 - Tournoi de pétanque (journée)	CSC Henri Normand	10 €
Lundi 10 octobre	• 14 h - Expo Anniversaire (partenaires) (10/21 & 24/28)	CSC Pierre Legendre CSC Henri Normand	Gratuit
Lundi 10 octobre	• 14 h - Découvrir Couëron avec un Smartphone	Place de la Mairie	Gratuit
Mardi 11 octobre	• 10 h - Foot en marchant (découverte)	René Gaudin	Gratuit
Mardi 11 octobre	• 14 h - Restitution enquête publique : Couëron ville amie des aînés	Salle de l'Estuaire	Gratuit
Mardi 11 octobre	• 14 h 30 - Gymnastique sur chaise	CSC Pierre Legendre	Gratuit
Jeudi 13 & 20 octobre	• 14 h - Rando Bien-être (6-7 km)	Vélodrome (co-voiturage)	Gratuit
Vendredi 14 octobre	• 15 h - Pièges et Arnaques (Internet, CB, démarchages, etc.)	Salle Concorde - René Gaudin	Gratuit
Samedi 8 ou 15 oct.	• 10 h - Cueillette solidaire (pommes, poires, coings, etc.)	Jardin'Âges CSC Pierre Legendre	Gratuit
Dimanche 16 octobre	• 14 h 30 - Après-midi Dansant (ouvert gratuitement aux Couëronnais entre 62 et 72 ans**)	Salle de l'Estuaire	9 €
Lundi 17 octobre	• 14 h - Après-midi jeux	CSC Pierre Legendre	Gratuit
Mardi 18 octobre	• 10 h - Découverte Foot en marchant	René Gaudin	Gratuit
Mercredi 19 octobre	• 10 h 30 - Gymnastique adaptée	CSC Henri Normand	Gratuit
Jeudi 20 octobre	• 14 h - Balade le long de la Loire : Vélo Cargo, vélos ind., Ctrle vélos, quilles finlandaises, etc.	Tour à plomb	Gratuit
Jeudi 20 octobre	• 17 h 30 - Lectures récréatives avec des bénévoles pour CP/CM2	CSC Pierre Legendre	Gratuit
Vendredi 21 octobre	• 10 h - Conférence sur l'habitat partagé et inclusif.	Salle Concorde - René Gaudin	Gratuit
Vendredi 21 octobre	• 14 h - Atelier «remue-méninges»	CSC Henri Normand	Gratuit
Samedi 22 octobre	• 10 h - Les bons gestes pour jardiner	Serre Jardin'Âges	Gratuit
Dimanche 23 octobre	• 15 h - Comme une Ritournelle Théâtre	Salle de l'Estuaire	10 €
Mardi 25 octobre et Mercredi 26 octobre	• 14 h - Lectures intergénérationnelles (CSC Legendre, CCAS, Résid. Lagrange, Médiathèque)	Résidence Lagrange	Gratuit
Jeudi 27 octobre	• 9 h - Rallye voiture (co-voiturage)	Place de la Mairie	15 €
Jeudi 27 octobre	• 10 à 11h30 Jardinage intergénérationnel	Serre Jardin'Âges	Gratuit
Vendredi 28 octobre	• 9 h - Préparation gâteaux avec la récolte solidaire Jardin'Âges pour la clôture	CSC Pierre Legendre	Gratuit
Vendredi 28 octobre	• 14 h 30 - Clôture Octobre Bleu 2022 : Résultats votes jury lectures intergénérationnelles. Cinéma : Le sens de la fête	Résidence Lagrange	Gratuit

\* Programmation évolutive - \*\* En réflexion, nombre de places limitées

## INSCRIPTIONS OBLIGATOIRES POUR TOUTES LES ACTIVITÉS

22 septembre : 9 h/12 h CSC Henri Normand - 14 h/17 h CSC Pierre Legendre

INFORMATIONS : TÉL. 02 40 85 01 65 - E-MAIL : clrpac44@gmail.com