

Vendredi 9 octobre

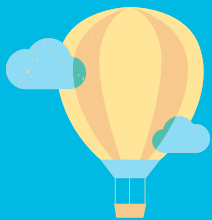
Art floral

10h - 12h : **5€
par pers.**

**Venez apprendre à
confectionner une
création florale sur le thème
de l'automne !**

Animé par
Gwenaëlle Le Henanff,
fleuriste.

Lieu : Foyer de la
Madeleine



**Les animations
sont ouvertes à
tous, sans
condition d'âge !
Nombre de places
limité.**

**Transport possible
pour les Pluvignois
de + de 60 ans sous
certaines conditions.**

Contactez le CCAS
au 02 97 59 00 59

Vendredi 9 octobre

Initiation au Qi Gong

16h45 - 18h

**Guidé par Cédric Seuron de
l'association Lian Tian Feng,
venez découvrir les bienfaits
de la pratique du Qi gong.**

**Vous apprendrez quelques
exercices fondamentaux à
reproduire chez vous.**

**5€
par pers.**

Lieu : Dojo - Complexe
sportif Goh Lanno



Inscription auprès du CCAS avant le 2 oct.

**Inscription auprès du CCAS
avant le 2 octobre.**

Un grand merci à tous
nos partenaires :
"Céline et Popeline", La
Protection Civile, Happy Breizh
Cake, les Mam Gohz, Siel
Bleu, Gwenaëlle Le Henanff
et Cédric Seuron.

La Semaine Bleue
est organisée par le

CCAS
Pluvigner


Pluvigner

Semaine Bleue

**du 5 au 9
octobre 2026**

CCAS
Pluvigner



Semaine Intergénérationnelle

Inscription auprès du CCAS avant le 2 oct.

Lundi 5 octobre

Atelier couture

9h30 - 12h :

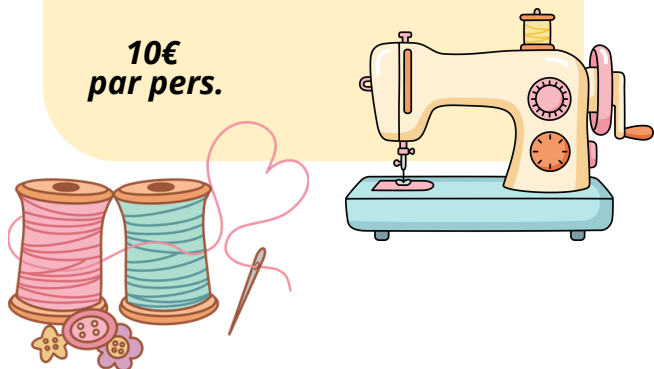
Apprenez à fabriquer un panier "vide-poche" en tissus.

Bénéficiez des conseils de "Céline et Popeline", et découvrez l'univers de la couture.

Machines à coudre et tissus fournis

Lieu : Salle du Tiers-Lieu, résidence Porh-Ker

10€ par pers.



Pour toutes les animations, merci de vous inscrire auprès du CCAS avant le 2/10 au 02 97 59 00 59 ou accueil.pluvigner@orange.fr

Mardi 6 octobre

Formation "les gestes qui sauvent"

9h - 12h :

Accompagné par un formateur de la Protection Civile, découvrez les gestes qui sauvent : alerter les secours, pratiquer un massage cardiaque ou encore utiliser un défibrillateur.

Lieu : Salle du Tiers-Lieu, résidence Porh-Ker



Mercredi 7 octobre

Atelier pâtisserie

10h - 12h :

Atelier duo parent ou grand-parent / enfant : en famille, venez décorer vos cupcakes et repartez avec vos beaux et bons gâteaux !

Animé par Virginie de Happy Breizh Cake.
Enfants entre 4 et 10 ans.

Lieu : Salle du Tiers-Lieu, résidence Porh-Ker

5€ pour le duo



Mercredi 7 octobre

Goûter intergénérationnel

14h - 16h :

Ateliers créatifs animés les Mam Gohz suivi d'un goûter avec les résidents.

Ouvert aux parents et enfants de 6 à 8 ans.

Lieu : Salle du Tiers-Lieu, résidence Porh-Ker



Jeudi 8 octobre

Séance Gym Seniors

10h - 12h :

Séance de gym seniors animée par Catherine Toumelin de l'association Siel Bleu.

Prévoir une tenue decontractée et des chaussures de sport.

Lieu : Salle Jean-Marie Goasmat, Malachappe

