

Cet été caniculaire nous a montré, encore une fois, à quel point les personnes isolées sont vulnérables.

Ne restez pas isolé(e)

Signalez-vous
en vous inscrivant
sur le registre communal
des personnes vulnérables



Qui est concerné ?

Les personnes résidant à leur domicile :

- ✦ De plus de 65 ans
- ✦ De plus de 60 ans reconnus inaptes au travail
- ✦ Les adultes handicapés
- ✦ Toute personne se sentant en situation de fragilité peut demander son inscription au registre.
- ✦ Un tiers peut également se charger de l'inscription (parents, médecin traitant, service d'aide ou de soins à domicile).



Comment faire ?

En contactant la mairie de votre commune.
Chaque mairie tient un registre nominatif et confidentiel des personnes âgées, isolées ou en situation de handicap résidant à domicile.

L'inscription est gratuite, volontaire et confidentielle, et peut être faite à tout moment de l'année, par la personne elle-même ou par un proche.

C'est un geste simple, mais qui peut faire toute la différence pour une personne âgée vivant seule.



Pourquoi s'inscrire ?

En cas de canicule, d'inondation, grand froid, coupure d'électricité, situation de crise...

Ce registre permet au CCAS de prendre régulièrement des nouvelles par téléphone et, si besoin, d'organiser une visite ou une aide concrète (par exemple : un accueil dans une salle rafraîchie dès qu'un épisode de chaleur est déclenché).

Un programme ouvert aux seniors d'Arc Sud Bretagne



Vous avez une question ?

Arc Sud Bretagne

Allée Raymond Le Duigou
56190 Muzillac

Hélène Riquez
02 97 41 46 26
h.riquez@arcsudbretagne.fr

En partenariat avec :

- ◆ ALSH- Nivillac
- ◆ ALSH Vacances à la Carte- Muzillac
- ◆ Cinéma La Couronne- Nivillac
- ◆ Club de l'Amitié- Arzal
- ◆ Ecole élémentaire privée Sainte-Anne- Le Guerno
- ◆ Piscine des Métairies- Nivillac
- ◆ Résidence La Marinière- Muzillac
- ◆ Résidence Les Métairies- Nivillac
- ◆ Restaurant "A la Porte du Golfe"- Muzillac
- ◆ Stéphane Morilleau, Musicothérapeute- Muzillac



La Semaine Bleue

du 5 au 11 octobre 2026

UNE SEMAINE DÉDIÉE AUX SENIORS !

Relions tous les âges dans des territoires engagés !



www.semaine-bleue.org



Samedi 3 Octobre

9h à 15h - Bien manger !

Et si vous vous prépariez un menu (entrée, plat, dessert) pour seulement 6€ ! Cet atelier cuisine vous permettra d'élaborer des plats équilibrés et sains, avec des conseils pratiques. Et bien sûr, ce temps de partage et de convivialité continuera avec la dégustation de vos créations !

6 €. Inscription au 02 97 42 94 76 (avant le 28 septembre)

Priorité aux résidents de la commune

Limité à 20 personnes

LE GUERNO - Salle Polyvalente



Lundi 5 Octobre

12h à 13h - Séance d'aqua-gym

L'aqua-gym est une activité douce permettant de renforcer le système musculaire, de stimuler le rythme cardiovasculaire, le tonus respiratoire et la circulation sanguine.

Gratuit. Inscription au 02 97 41 46 26 (avant le 28 septembre)

Limité à 15 personnes

NIVILLAC - Piscine des Métairies

Mardi 6 Octobre

14h30 - Séance Cinéma

La programmation est en cours ! Plus d'informations en septembre...

5 €. Sans inscription - Renseignements au 02 99 90 90 63

NIVILLAC - Cinéma La Couronne

14h30 à 16h30 - Partage "Thés" Coups de cœur !

Venez comme vous êtes, avec ou sans livre, et profitez d'un temps d'échange sur l'univers des livres, présentez vos coups de cœur et découvrez de nouvelles lectures dans une ambiance chaleureuse et détendue. Vous êtes libres d'apporter quelques douceurs à partager pour accompagner ce moment de convivialité.

Gratuit. Renseignements au 02 97 42 94 76

LE GUERNO - Bibliothèque

Mercredi 7 Octobre

12h à 14h - Repas intergénérationnel

Les enfants de "l'atelier du Mercredi" sont heureux de déjeuner avec les seniors Guernotais, un moment privilégié et chaleureux, avec au programme : rires et transmission !

5,80 €. Inscription au 02 97 42 94 76 (avant le 28 septembre)

Priorité aux résidents de la commune

LE GUERNO - Cantine de l'école Sainte-Anne

13h30 à 16h30 - "Atelier gâteaux" intergénérationnel

C'est ensemble que les jeunes du centre de loisirs et les résidents de la Résidence Autonomie vont confectionner des gâteaux aux multiples saveurs ! Et, bien sûr, s'en suivra une bonne dégustation !

Informations au 02 99 90 62 75

NIVILLAC - Résidence Autonomie Les Métairies



14h à 17h - Un après-midi ensemble !

Rejoignez-nous pour un moment de convivialité intergénérationnelle ! Jeux de société, cartes ou apportez votre propre jeu ! Un beau moment d'échanges entre petits et grands !

Gratuit. Renseignements au 02 97 45 04 92

ARZAL - Complexe Michel Le Chêne

14h30 à 16h30 - Musicothérapie

La musique peut soulager différents maux, comme l'anxiété ou des douleurs chroniques... La musicothérapie utilise la musique pour aider à s'exprimer, mieux se comprendre et renforcer le lien social et l'estime de soi.

N'hésitez pas à participer à ce moment de détente et de soin !

Gratuit. Inscription au 02 97 41 46 26 (avant le 28 septembre)

Limité à 15 personnes

MUZILLAC - Résidence La Marinière

Jeudi 8 Octobre

12h à 13h30 - Repas partagé

Petits et grands, jeunes et moins jeunes, venez partager un moment chaleureux et sympathique autour d'un bon repas !

10 €. Inscription au 02 97 41 65 47 (avant le 28 septembre)

Priorité aux résidents de la commune

(personnes extérieures : limité à 10)

NOYAL-MUZILLAC - Restaurant scolaire

14h à 17h - Un après-midi jeux de société intergénérationnel

Venez partager un moment convivial avec les enfants de CM1-CM2 de l'école Saint-Anne autour de jeux de société. Un beau moment d'échanges entre petits et grands !

2 € pour les adultes et gratuit pour les enfants.

Renseignements au 02 97 42 94 76

LE GUERNO - Salle polyvalente

14h30 - Séance Cinéma

La programmation est en cours ! Plus d'informations en septembre...

5 €. Sans inscription - Renseignements au 02 99 90 90 63

NIVILLAC - Cinéma La Couronne

Vendredi 9 Octobre

10h à 11h30 - Yoga sur chaise

Découvrez le yoga sur chaise ! De manière accessible et sûre, profitez des bienfaits du yoga en utilisant une chaise comme support pour faciliter le mouvement et la stabilité.

(Apportez son tapis, coussin ou plaid, et une bouteille d'eau)

Gratuit. Inscription au 02 97 42 94 76 (avant le 28 septembre)

Limité à 20 personnes

LE GUERNO - Salle polyvalente

14h - Pétanque

Apportez vos boules de pétanque et venez partager un moment sympathique en famille (parents, enfants, grand-parents) !

Gratuit. Renseignements au 02 97 42 94 76

Priorité aux résidents de la commune

LE GUERNO - Derrière l'église



Dimanche 11 Octobre

14h à 18h30 - Thé Dansant

Lâchez prise et laissez la musique vous guider sur la piste ! Venez passer un moment festif et chaleureux au son de l'orchestre de Cécile et Dominique Moisan.

10 € (sans café).

Renseignements et réservation au 02 97 41 56 56

MUZILLAC - Restaurant "À la Porte du Golfe"



Mercredi 21 Octobre

14h30 - Raconte-moi ta vie !

Vivez un après-midi de partage d'expériences avec les enfants de l'accueil de loisirs Vacances à la Carte !

"Quels étaient tes habitudes de vie quand tu étais jeune ?"

"Quels sont tes projets quand tu seras grand ?"

Gratuit. Inscription au 02 97 41 46 26 (avant le 28 septembre)

Limité à 15 personnes

MUZILLAC - Résidence La Marinière