

TRÉLAZÉ,
VILLE ACTIVE
À TOUT ÂGE

Le rendez-vous des âges 2025



SEMAINE DU 6 AU 12 OCTOBRE

Lundi 6 octobre

13 h 45 - 17 h 30 | Pétanque (Retraite sportive)

Boulodrome Bioteau
retraite.sportive.trelazenne@gmail.com | 06 22 41 97 26

14 h - 17 h | Belote et tarot

Foyer Jacques Brel | flatres.patrick@orange.fr - 06 17 80 05 13

14 h 30 - 15 h 45 | Atelier mémoire animé par Siel Bleu

CS Ginette Leroux | 02 41 21 58 58

14 h 30 - 16 h | Atelier remue-méninges : Stimulation cognitive à travers des jeux et animations pour prévenir la perte de mémoire

Locaux de Vivre Ensemble
vivreensemble49800@gmail.com - 02 41 34 18 34

14 h 30 - 16 h | Atelier décoration pour la fête d'automne

Résidence Domitys Les Quernons - 02 55 97 81 00

14 h 30 - 17 h 30 | Café causette

CS Jean Gueguen | trelaze.accueil.jg@leolagrange.org
02 41 69 01 90 

15 h - 17 h | Atelier « voyage sonore » + goûter

Résidence Heurus Blanche de Castille

animation.blanchedecastille@heurus.com - 02 41 60 87 03

18 h - 19 h | Danse orientale

Locaux Vivre ensemble
vivreensemble49800@gmail.com - 02 41 34 18 34

18 h 30 - 21 h | Marche nocturne

CS Jean Gueguen | trelaze.accueil.jg@leolagrange.org
02 41 69 01 90



19 h - 22 h | Soirée des aidants

Un seule-en-scène profondément humain qui donne la parole aux aidants, ces héros du quotidien. Suivi d'un temps d'échanges avec la comédienne et des professionnels de la proche-aidance.

Théâtre de l'Avant-Scène

actionculturelle@mairie-trelaze.fr | 02 41 33 74 85
Besoin d'information ou d'un relai pour la personne aidée : contactez le pôle seniors au 02 41 21 58 58

Mardi 7 octobre



9 h 30 - 11 h | Marche bien-être

CS Jean Gueguen | trelaze.accueil.jg@leolagrange.org
02 41 69 01 90

10 h - 12 h | Rando Bleue organisée par la Ret Sportive et Les Amis du Patrimoine Trélazée 
Parc des Ardoisières.

Journée nationale des aidants



Guidée par Alain Pantais et Patrick Bilien

Musée de l'Ardoise (lieu de départ) | 02 55 97 81 00

10 h 30 - 11 h 30 | Atelier Para'Chutes (prévention des chutes)

Locaux de Vivre Ensemble

vivreensemble49800@gmail.com - 02 41 34 18 34

10 h 45 - 12 h | Atelier relaxation

CS Ginette Leroux | trelaze.accueil.gl@leolagrange.org

02 41 69 00 12

13 h 30 - 15 h 30 | Atelier couture

Locaux de Vivre Ensemble

vivreensemble49800@gmail.com - 02 41 34 18 34

14 h 30 - 16 h 30 | Après-midi convivial et sortie

CS Ginette Leroux | trelaze.accueil.gl@leolagrange.org

02 41 69 00 12

14 h 30 - 17 h 30 | Atelier tricot et couture

CS Jean Gueguen | trelaze.accueil.jg@leolagrange.org

02 41 69 01 90

14 h 30 - 17 h 30 | Atelier créa-déco

CS Jean Gueguen | trelaze.accueil.jg@leolagrange.org

02 41 69 01 90

15 h | Initiation au Qi Jong par l'association Qi Nature 49



Résidence Heurus Blanche de Castille

animation.blanchedecastille@heurus.com - 02 41 60 87 03

15 h - 16 h | Visite accompagnée de l'espace adulte et présentation des fonds de livres en gros caractères et livres audio

Animation autour des casques de réalité virtuelle pour une immersion dans l'histoire de l'extraction ardoisière de Trélazé.

Médiathèque Hervé-Bazin

mediatheque@mairie-trelaze.fr | 02 41 69 19 64

18 h - 20 h | Atelier couture

Locaux Vivre ensemble

vivreensemble49800@gmail.com - 02 41 34 18 34

Mercredi 8 octobre



15 h - 16 h 30 | Atelier décoration florale pour l'après-midi dansant du 10 octobre

Résidence autonomie Les Toits Bleus - 02 41 21 58 58

15 h - 17 h | Blind test intergénérationnel avec Cité + goûter



Résidence Heurus Blanche de Castille

animation.blanchedecastille@heurus.com - 02 41 60 87 03

18 h - 21 h | Concert Les Caboulots (Classique de la chanson française : Charles Aznavour, Joe Dassin, Johnny Halliday...)

Résidence Domitys Les Quernons | 02 55 97 81 00

2 € avec cocktail (fonds reversés à la CLCV)

Jeudi 9 octobre

9 h - 12 | Atelier pâtisserie

CS Jean Gueguen | trelaze.accueil.jg@leolagrange.org
02 41 69 01 90

10 h - 11 h | Gym douce / prévention des chutes

Résidence Beaumanoir | lebeumanoir@wanadoo.fr
02 41 69 73 07 | Réserver une semaine à l'avance

10 h - 10 h 45 | Gym douce sur chaise et debout

Locaux Vivre ensemble
vivreensemble49800@gmail.com - 02 41 34 18 34



10 h 50 - 11 h 35 | Gym douce debout et au sol

Locaux Vivre ensemble
vivreensemble49800@gmail.com - 02 41 34 18 34
Amener son tapis de sol

14 h - 17 h | Atelier pâtisserie

CS Jean Gueguen | trelaze.accueil.jg@leolagrange.org
02 41 69 01 90

14 h - 17 h | Belote et tarot

Foyer Jacques Brel | flatres.patrick@orange.fr - 06 17 80 05 13

14 h 30 - 16 h 30 | J'écris ma vie : recueil et écriture d'expériences de vie

Locaux Vivre ensemble
vivreensemble49800@gmail.com - 02 41 34 18 34



14 h 30 - 16 h 30 | Après-midi convivial et sortie

CS Ginette Leroux | trelaze.accueil.gl@leolagrange.org
02 41 69 00 12

15 h - 16 h 30 | Atelier mémoire

Résidence autonomie Les Toits Bleus - 02 41 21 58 58

15 h - 16 h 30 | Café-débat : vieillir, une force partagée

Résidence Domitys Les Quernons | 02 55 97 81 00

Vendredi 10 octobre

9 h 15 - 11 h 15 | Marche en groupe

CS Ginette Leroux | clcv.trelaze@wanadoo.fr - 02 41 69 91 20

9 h 30 - 11 h | Marche bien-être

CS Jean Gueguen | trelaze.accueil.jg@leolagrange.org
02 41 69 01 90

10 h - 11 h | Prévention des chutes

Résidence Domitys Les Quernons | 02 55 97 81 00

10 h - 17 h 30 | Journée portes ouvertes Résidence Heurus

Résidence Heurus Blanche de Castille



15 h - 16 h | Visite accompagnée de l'espace adulte et présentation des fonds de livres en gros caractères et livres audio

Animation autour des casques de réalité virtuelle pour une immersion dans l'histoire de l'extraction ardoisière de Trélazé

Médiathèque Hervé-Bazin

mediatheque@mairie-trelaze.fr | 02 41 69 19 64

14 h 30 - 16 h 30 | Après-midi convivial et sortie

CS Ginette Leroux | trelaze.accueil.gl@leolagrange.org
02 41 69 00 12

14 h 30 - 18 h | Après-midi dansant

Salle Aragon | Tarif : 3 €

Inscriptions : CS Jean Gueguen : 02 41 69 01 90

ou CS Ginette Leroux : 02 41 69 00 12

Samedi 11 octobre

10 h - 17 h 30 | Journée portes ouvertes Résidence Heurus

Résidence Heurus Blanche de Castille

10 h - 11 h 15 | Danse méditative : se reconnecter au corps et aux sensations dans la joie du mouvement dansé

Résidence Domitys Les Quernons | 02 55 97 81 00



15 h - 17 h | Exploration de l'Amérique Latine : un périples en images

Résidence Heurus Blanche de Castille

animation.blanchedecastille@heurus.com - 02 41 60 87 03

Dimanche 12 octobre

9 h - 18 h | Friperie Zacco : vente de vêtements d'occasion et de plantes

Résidence Domitys Les Quernons | 02 55 97 81 00

Fonds reversés à l'association Vivre ensemble



SEMAINE DU 13 AU 19 OCTOBRE

Lundi 13 octobre

9 h 30 - 10 h 30 | Gym en musique 🎨🎨

CS Ginette Leroux | trelaze.accueil.gl@leolagrange.org
02 41 69 00 12

13 h 45 - 17 h 30 | Pétanque (Retraite sportive) 🎨

Boulodrome Bioteau
retraite.sportive.trelazenne@gmail.com 06 22 41 97 26

14 h - 17 h | Belote et tarot

Foyer Jacques Brel | flatres.patrick@orange.fr - 06 17 80 05 13

14 h - 17 h 30 | Forum seniors

CS Jean Gueguen | 02 41 69 01 90

14 h 30 - 15 h 45 | Gym douce adaptée, animée par Siel Bleu 🎨

CS Jean Gueguen | 02 41 21 58 58

14 h 30 - 15 h 30 | Sophrologie

Méthode de relaxation qui combine respiration, mouvements doux et pensées positives pour favoriser le bien-être mental et physique
Locaux Vivre Ensemble
06 63 54 37 65
www.oscillance.fr/decouvrez-la-sophrologie-seance-bien-etre-pour-seniors-a-trelaze

14 h 30 - 17 h 30 | Café caouette

CS Jean Gueguen | trelaze.accueil.jg@leolagrange.org
02 41 69 01 90

18 h - 19 h | Danse orientale 🎨🎨

Locaux Vivre ensemble
vivreensemble49800@gmail.com - 02 41 34 18 34

Mardi 14 octobre

9 h 30 - 14 h 30 | Atelier cuisine et repas partagé

CS Jean Gueguen | trelaze.accueil.jg@leolagrange.org
02 41 69 01 90

9 h 30 - 11 h | Marche bien-être 🎨

CS Jean Gueguen | trelaze.accueil.jg@leolagrange.org
02 41 69 01 90

10 h 45 - 12 h | Atelier relaxation

CS Ginette Leroux | clcv.trelaze@wanadoo.fr - 02 41 69 91 20

13 h 30 - 15 h 30 | Atelier couture

Locaux Vivre ensemble
vivreensemble49800@gmail.com - 02 41 34 18 34

14 h 30 - 15 h 30 | Sophrologie

Multi-accueil Grand Bellevue - Salle associative
06 63 54 37 65 ou <https://www.oscilance.fr/decouvrez-la-sophrologie-seance-bien-etre-pour-seniors-a-trelaze/>

14 h 30 - 16 h 30 | Après-midi convivial et sortie
CS Ginette Leroux | clcv.trelaze@wanadoo.fr - 02 41 69 91 20

14 h 30 - 17 h 30 | Atelier créa-déco
CS Jean Gueguen | trelaze.accueil.jg@leolagrance.org
02 41 69 01 90

14 h 30 - 17 h 30 | Atelier tricot et couture
CS Jean Gueguen | trelaze.accueil.jg@leolagrance.org
02 41 69 01 90

18 h - 19 h 30 | Entr'aïdons nous : groupe d'entraide et de ressources pour les proche-aidants d'enfants porteurs de handicap avec l'association Khera
Locaux Vivre ensemble
vivreensemble49800@gmail.com - 02 41 34 18 34

18 h - 20 h | Atelier couture
Locaux Vivre ensemble
vivreensemble49800@gmail.com - 02 41 34 18 34

Jeudi 16 octobre

10 h - 11 h | Gym douce, prévention des chutes  
Résidence Beaumanoir | lebeaumanoir@wanadoo.fr
02 41 63 78 07 | Réserver une semaine à l'avance

10 h - 10 h 45 | Gym douce sur chaise et debout  
Locaux Vivre ensemble
vivreensemble49800@gmail.com - 02 41 34 18 34

10 h 50 - 11 h 35 | Gym douce debout et au sol  
Locaux Vivre ensemble
vivreensemble49800@gmail.com - 02 41 34 18 34

14 h - 17 h | Belote et tarot
Foyer Jacques Brel | flatres.patrick@orange.fr - 06 17 80 05 13

14 h 30 - 16 h | Karaoké
CS Ginette Leroux | service.animation@viexidom.fr
02 41 34 96 49 | Tarif : 3€ avec le goûter

14 h 30 - 16 h 30 | Après-midi convivial et sortie
CS Ginette Leroux | clcv.trelaze@wanadoo.fr - 02 41 69 91 20

15 h - 16 h 30 | Médiation animale collective (avec des chiens)
Résidence autonomie Les Toits Bleus - 02 41 21 58 58

Vendredi 17 octobre

9 h - 12 h | Balade octobre rose avec la Retraite Sportive 
CS Jean Gueguen | trelaze.accueil.jg@leolagrance.org
02 41 69 01 90 | 5km au bénéfice d'octobre rose



14 h 30 - 16 h 30 | Marche en groupe 🗺️

CS Ginette Leroux | clcv.trelaze@wanadoo.fr - 02 41 69 91 20

14 h 30 - 16 h 30 | Après-midi convivial et sortie

CS Ginette Leroux | clcv.trelaze@wanadoo.fr - 02 41 69 91 20

15 h - 16 h 30 | Loto, organisé par l'association des résidents des Toits Bleus 🗺️

Résidence autonomie Les Toits Bleus - 02 41 21 58 58

15 h 30 - 16 h 30 | Atelier motricité

CS Jean Gueguen | trelaze.accueil.jg@leolagrange.org
02 41 69 01 90

Samedi 18 octobre

10 h 30 - 12 h | Atelier chant

Locaux Vivre ensemble
vivreensemble49800@gmail.com - 02 41 34 18 34

SEMAINE DU 20 AU 26 OCTOBRE

Lundi 20 octobre

13 h 45 - 17 h 30 | Pétanque (Retraite sportive) 

Boulodrome Bioteau
retraite.sportive.trelazenne@gmail.com 06 22 41 97 26

14 h 30 - 17 h 30 | Café caouette

CS Jean Gueguen | trelaze.accueil.jg@leolagrange.org
02 41 69 01 90

14 h 30 - 15 h 45 | Atelier mémoire animé par Siel Bleu

CS Ginette Leroux | 02 41 21 58 58

Mardi 21 octobre

9 h 30 - 11 h | Marche bien-être 

CS Jean Gueguen | trelaze.accueil.jg@leolagrange.org
02 41 69 01 90

10 h 45 - 11 h 45 | Sophrologie

Résidence autonomie Les Toits Bleus - 02 41 21 58 58

14 h 30 - 16 h 30 | Café des proches : un espace d'échanges et de rencontres animé par la psychologue de La Buiss'Aidance.

Pour chaque aidant d'une personne de plus de 60 ans
CS Ginette Leroux | 02 41 79 19 96

14 h 30 - 16 h 30 | Après-midi convivial et sortie

CS Ginette Leroux | clcv.trelaze@wanadoo.fr - 02 41 69 91 20

14 h 30 - 17 h 30 | Atelier tricot et couture

CS Jean Gueguen | trelaze.accueil.jg@leolagrange.org
02 41 69 01 90

14 h 30 - 17 h 30 | Atelier créa-déco

CS Jean Gueguen | trelaze.accueil.jg@leolagrange.org
02 41 69 01 90

14 h 30 - 17 h 30 | Atelier floral

CS Jean Gueguen | trelaze.accueil.jg@leolagrange.org
02 41 69 01 90

Mercredi 22 octobre

15 h - 16 h 30 | Gym en musique

Résidence autonomie Les Toits Bleus - 02 41 21 58 58

Jeudi 23 octobre

14 h 30 - 16 h 30 | Après-midi convivial et sortie

CS Ginette Leroux | clcv.trelaze@wanadoo.fr - 02 41 69 91 20

14 h 30 - 16 h | Atelier convivial animé par l'association Khera autour d'un goûter pour échanger, s'informer et partager des connaissances et conseils pratique autour de la santé et du bien-être

Thème : Être acteur de sa santé à tout âge

Résidence Domitys Les Quernons

etp.prevention@khera.fr | 06 65 12 23 48

Vendredi 24 octobre

9 h 15 - 11 h 15 | Marche en groupe 🏃

CS Ginette Leroux | clcv.trelaze@wanadoo.fr - 02 41 69 91 20

9 h 30 - 11 h | Marche bien-être 🏃

CS Jean Gueguen | trelaze.accueil.jg@leolagrance.org

02 41 69 01 90

10 h - 12 h | Atelier jardinage

CS Jean Gueguen | trelaze.accueil.jg@leolagrance.org

02 41 69 01 90

14 h 30 - 16 h 30 | Initiation à la mosaïque

CS Ginette Leroux | service.animation@viexidom.fr

02 41 34 96 49 | Tarif : 5 €



SEMAINE DU 27 AU 31 OCTOBRE

Lundi 27 octobre

13 h 45 - 17 h 30 | Pétanque (Retraite sportive) 🖋️

Boulodrome Bioteau
retraite.sportive.trelazenne@gmail.com | 06 22 41 97 26

14 h 30 - 15 h 45 | Gym douce animée par Siel Bleu 🖋️

CS Ginette-Leroux
trelaze.accueil.gl@leolagrangre.org | 02 41 21 58 58

14 h 30 - 17 h 30 | Café causette

CS Jean Gueguen | trelaze.accueil.jg@leolagrangre.org
02 41 69 01 90

Mardi 28 octobre

12 h - 16 h | Repas « tablée solidaire » et jeux de société

CS Ginette Leroux | service.animation@viexidom.fr
02 41 34 96 49 | Tarif : 8 €

9 h 30 - 11 h | Marche bien-être 🖋️

CS Jean Gueguen | trelaze.accueil.jg@leolagrangre.org
02 41 69 01 90

14 h 30 - 17 h 30 | Atelier créa-déco

CS Jean Gueguen | trelaze.accueil.jg@leolagrangre.org
02 41 69 01 90

14 h 30 - 17 h 30 | Atelier tricot et couture

CS Jean Gueguen
trelaze.accueil.jg@leolagrangre.org | 02 41 69 01 90

Mercredi 29 octobre

18 h 30 - 22 h 30 | Loto intergénérationnel

CS Ginette Leroux | trelaze.accueil.gl@leolagrangre.org
02 41 69 00 12

Jeudi 30 octobre

15 h 30 - 16 h 30 | Karaoké

Résidence Les Toits Bleus | 02 41 21 58 58

Vendredi 31 octobre

9 h 30 - 11 h | Marche bien-être 🖋️

CS Jean Gueguen | trelaze.accueil.jg@leolagrangre.org
02 41 69 01 90



INFORMATIONS PRATIQUES

Toutes les animations sont gratuites, sur réservation, sauf mention contraire.

Lieux des animations, tous les lieux mentionnés sont à Trélazé

Boulodrome Bioteau • 50 rue des Toises

Centre social Ginette-Leroux • 54 avenue de la République

Centre social Jean-Gueguen • 1 rue Louis Pasteur

Domitys - Les Quernons • 68 rue André Gide

Foyer Jacques Brel • 15 rue Ludovic Ménard

Médiathèque Hervé-Bazin • 30 chemin de la Maraîchère

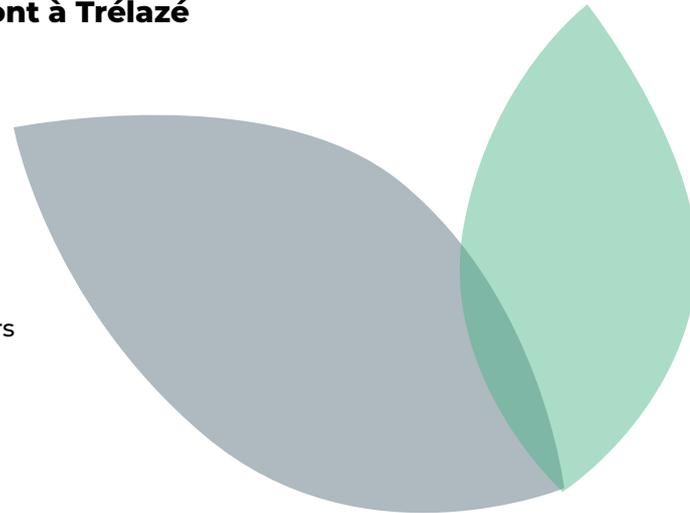
Multi-accueil Grand Bellevue - Salle associative • 12 rue des Métiers

Résidence Blanche de Castille • 30 rue de Valongo

Résidence Beaumanoir • 20 rue Vivaldi

Résidence Autonomie Les Toits Bleus • 6 rue Auguste Chouteau

Vivre ensemble / Les Forges • 61 rue Valongo



Activité douce – adaptée aux personnes aux capacités motrices réduites

Activité modérée – accessible à la plupart des seniors

Activité dynamique – pour les seniors en pleine forme et actifs

Avec la participation active
du Conseil des Sages et de
la commission participative
intergénérationnelle

