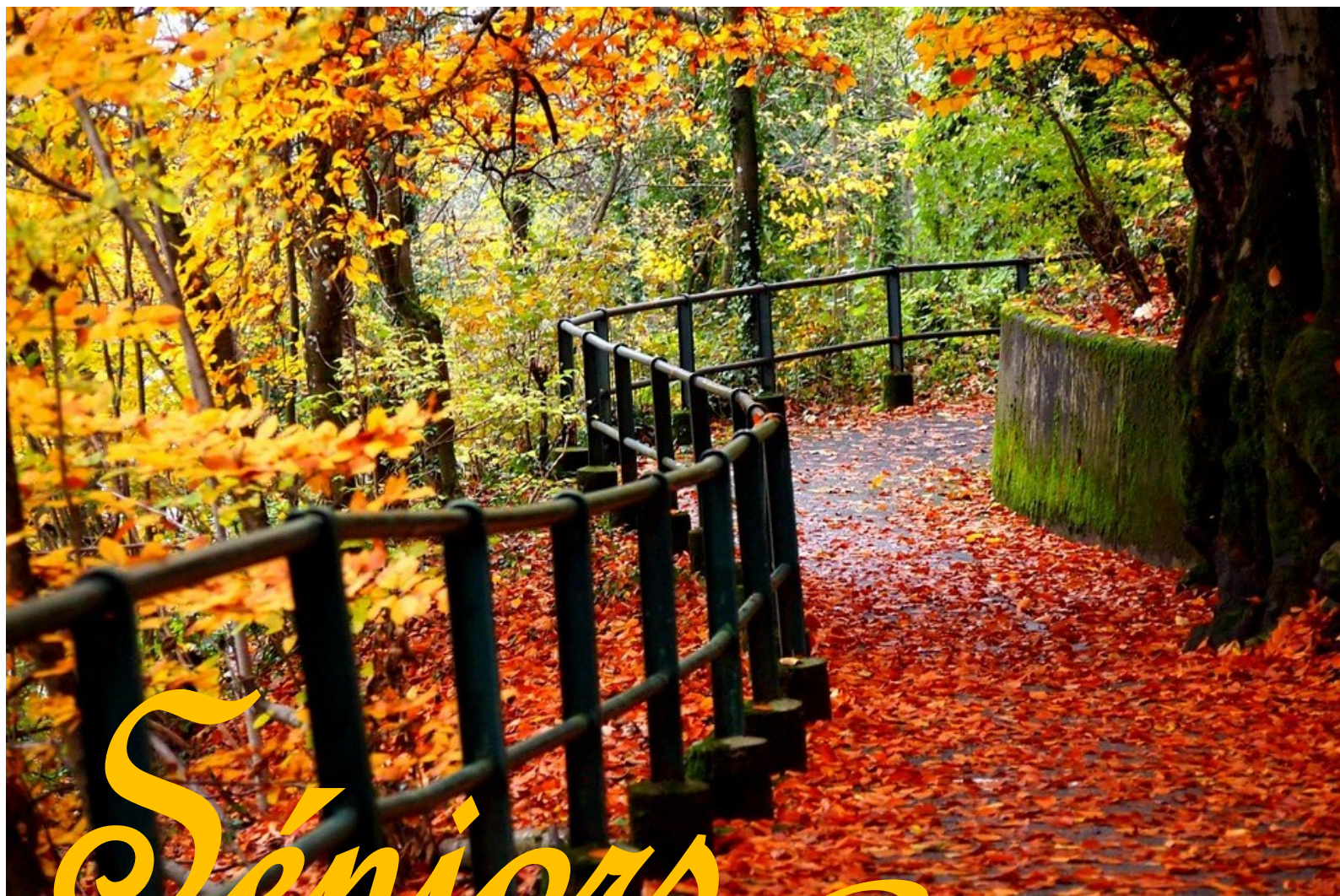




# *Séniors Loisirs*

## **Programme de septembre à décembre 2019**



Informations et inscriptions auprès de  
**Lucie DESECHALLIERS et Angélique FONTAINE**

« Service aux personnes »

02.43.08.16.11

[lucieboisgontier@bocage-mayennais.fr](mailto:lucieboisgontier@bocage-mayennais.fr)

# Edito

« Etre retraité et actif »

Ce programme est destiné aux personnes de plus de 60 ans.

Nous avons l'ambition de construire avec vous des activités et des animations qui répondent à vos besoins et à vos goûts. Vous le verrez, les propositions sont variées et évolueront grâce à vos suggestions faites lors des ateliers ou auprès du « Service aux Personnes ».

Nos priorités sont de favoriser le lien social mais également de vous permettre de transmettre vos savoir-faire, de vous cultiver, de vous distraire, de faire de belles rencontres, de contribuer à votre bien-être.

En espérant vous rencontrer les uns et les autres sur les temps d'animation, nous vous souhaitons une belle découverte de ce programme.

Françoise DUCHEMIN  
Présidente de la commission  
« Service aux personnes »

## Sommaire

|                                                                                     |                                              |
|-------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------|
| P 2                                                                                 | Edito                                        |
| P 3                                                                                 | Séances Numérique                            |
| P 4                                                                                 | Atelier gym prévention santé                 |
| P 5 à 8                                                                             | Bassin de vie de Landivy                     |
| P 9 à 12                                                                            | Bassin de vie de Gorron                      |
| P 13 à 14                                                                           | Bassin de vie d'Ambrières - les - Vallées    |
| P 15                                                                                | Cinéma                                       |
| P 16                                                                                | Ludo Anim                                    |
|  | Sortie possible avec vos petits-enfants      |
|  | Sortie exclusivement avec vos petits-enfants |

# Animations numériques sur les trois Bassins de vie

Pour cette nouvelle période de l'année, voici les différentes animations de tablette ou cours informatique.

## Séances tablette

- **Médiathèque d'Ambrières-les-Vallées :**

- ⇒ Jeudi 21 novembre de 13h30 à 16h00
- ⇒ Jeudi 28 novembre de 13h30 à 16h00
- ⇒ Jeudi 5 décembre de 13h30 à 16h00



15 €

- **Médiathèque de Pontmain :**

- ⇒ Vendredi 29 novembre de 13h30 à 16h00
- ⇒ Vendredi 6 décembre de 13h30 à 16h00
- ⇒ Vendredi 13 décembre de 13h30 à 16h00

15 €

## Séances informatique

- **Maison du bocage à Gorron : séances de perfectionnement**

(Paypal et Création d'un album photo)

- ⇒ Lundi 18 novembre de 9h30 à 12h00
- ⇒ Lundi 25 novembre de 9h30 à 12h00
- ⇒ Lundi 2 décembre de 9h30 à 12h00

15 €

- **Maison du bocage à Gorron : séances de bases**

- ⇒ Lundi 18 novembre de 13h30 à 16h30
- ⇒ Lundi 25 novembre de 13h30 à 16h30
- ⇒ Lundi 2 décembre de 13h30 à 16h30
- ⇒ Lundi 9 décembre de 13h30 à 16h30
- ⇒ Lundi 16 décembre de 13h30 à 16h30

20 €

### **Places limitées**

Renseignements et inscriptions auprès  
Du Service aux Personnes au 02.43.08.16.11



## Atelier Gym Prévention Santé

La Gym prévention-santé est une activité physique adaptée et ludique délivrée en cours collectifs. Elle prévient, autant que possible, la détérioration et l'affaiblissement articulaire et musculaire. L'amélioration de la condition physique globale y est centrale, grâce notamment à l'alternance du travail debout et assis. Les possibilités de chaque participant et l'autonomie de la personne sont strictement respectés. Le projet est financé en partie par le conseil départemental.

**Tarif : 2.50 €** par séance

Renseignements et inscriptions auprès de  
Maxime ANDREAU au 06.69.77.27.14

- ♦ **Salle Cantine Scolaire de Désertines**
  - ⇒ Du lundi 16 septembre au 16 décembre
  - ⇒ 11h00 à 12h00
- ♦ **Salle polyvalente de St Mars sur Colmont**
  - ⇒ Du jeudi 19 septembre au 19 décembre
  - ⇒ 9h00 à 10h00
- ♦ **Salle de Loisirs de Chantrigné**
  - ⇒ Du vendredi 20 septembre au 20 décembre
  - ⇒ 9h15 à 10h15
- ♦ **Salle polyvalente de Saint Ellier du Maine**
  - ⇒ Du lundi 16 septembre au 16 décembre
  - ⇒ 11h00 à 12h00



**Mardi 1er octobre à 14h30**

**Conférence « Atelier Prévention des chutes »**

**Du 14 octobre au 9 mars**

**Séance le lundi de 10h30 à 11h30**



Cet atelier est animé par l'association Siel Bleu.  
Cet atelier s'étend sur 20 séances d'une heure.

Salle Polyvalente de Saint Berthevin-la-Tannière

**Tarif : 25 €** pour les 20 séances

Renseignements et inscriptions auprès du service aux personnes au 02.43.08.16.11

# Bassin de Vie Landivy

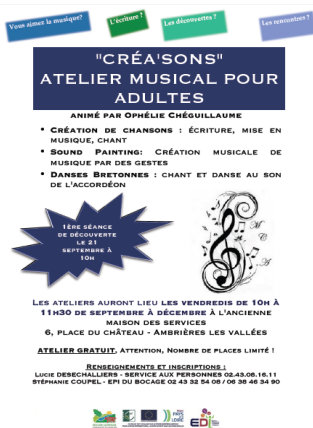
## Septembre

**Les Vendredis de 10h00 à 11h30 du 15 novembre**

### Atelier Créa'sons

Dans le cadre du projet intergénéra'sons, nous vous proposons un atelier de 12 séances pour découvrir le Sound Painting (le but est d'associer des gestes à des sons). Vous ferez aussi un travail vocal dans le but de créer des chansons et une initiation aux danses traditionnelles accompagnées à l'accordéon.

Cet atelier sera animé par une DUMiste de l'Ecole de Musique.



**Intervention organisée en partenariat  
avec l'EPI du Bocage.**

Salle à confirmer - Landivy

Renseignements et inscriptions

auprès du service aux personnes au 02.43.08.16.11

**Gratuit - Places limitées**



CE PROJET EST COFINANCÉ PAR LE FONDS EUROPÉEN AGRICOLE  
POUR LE DÉVELOPPEMENT RURAL. L'EUROPE INVESTIT DANS LES ZONES RURALES

## Du 28 septembre au 17 novembre Exposition

Par sa pratique du dessin noir et blanc sur grands formats, Frédéric Malette nous invite à une lecture critique du monde. Jouant d'incessants allers-retours entre histoires individuelles et Grande Histoire, entre passé et présent, l'artiste dessine des visages et des corps, puissants et distordus exprimant toute la complexité et l'ambiguïté des rapports entre l'Orient et l'Occident.

« À la précision du dessin d'une finesse et d'une adresse méticuleuse se superposent dans ses dernières séries des traits plus mouvementés. Par ces oppositions franches, ces défigurations du bel œuvre, les dessins de Frédéric Malette reposent sur la tension d'une violence sourde et palpable ». Vanina Andréani.

Centre d'Art Contemporain de Pontmain

**Entrée libre et Gratuite**

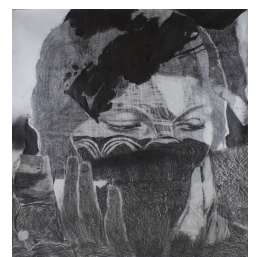
Renseignements au 02.43.05.08.29

Site : [www.centredartpontmain.fr](http://www.centredartpontmain.fr)

**Horaire d'ouverture :**

Du Mercredi au Vendredi de 14h à 17h30.

Du Samedi au Dimanche de 14h à 18h.



# Octobre

**1<sup>er</sup> au 31 octobre**

**Exposition « C'est mon genre » par Clara Magazine  
pour l'association Femmes solidaires**

Cette exposition s'adresse directement aux enfants de 3 à 11 ans, présente des situations de sexismes, dont peuvent être victimes les filles et les garçons, à travers des histoires simples extraites des albums publiés par les éditions Talents hauts.

Médiathèque de Montaudin

**1<sup>er</sup> au 31 octobre**

**Exposition « Femmes engagées »**  
par l'Association du Mémorial des déportés  
de la Mayenne

Médiathèque de Fougerolles-du-Plessis

**1<sup>er</sup> octobre au 30 novembre**

**Exposition « Lady sings the blues »**

Portrait de grandes voix  
féminines du jazz

Médiathèque de Pontmain

**Date à confirmer**

**« Lectures en résistances »**  
par Jean-Luc Bansard

Médiathèque de Fougerolles-du-Plessis

Durée : 1h30 - Public Adulte

Inscriptions conseillées au 02.43.05.56.01

**Vendredi 25 octobre à 14h00**

**Rencontre autour du sexisme animée**  
par une bénévole de l'association  
« Femmes solidaires 53 »

Médiathèque de Montaudin

Durée : 1h30

Tout public à partir de 7 ans

# Novembre

**Du 4 au 25 novembre**

**Exposition « Les trois contes »**  
**De Louise Duneton**

Médiathèque de Landivy

**Samedi 16 novembre à 10h00**

**Atelier animé par Louise Duneton**



Médiathèque de Landivy

Durée : 2h00

Duo parent-enfant à partir de 5 ans

**Inscriptions conseillées**  
au 02.43.05.49.63



**Mardi 12 novembre à 14h30**  
**Intervention sur le logement**

Adapter son logement pour vieillir en sereinement à son domicile

Venez découvrir les aides proposées pour rendre votre logement plus accessible. Des exemples d'aménagement seront évoqués pour vous aider à envisager un nouvel espace quotidien.

Salle de la Pérelle - Landivy  
Renseignements auprès du Service aux Personnes au 02.43.08.16.11

**Vendredi 15 novembre à 14h et 20h30**

**Théâtre d'ombres et d'objets/humour « Filles et soie »**



Le prince charmant attendra ! Qu'il est long et douloureux, le chemin qui mène à lui ! Et dire que la majorité des héroïnes des contes sont nées exclusivement pour cela : « un jour, mon prince viendra... et pour l'envoûter je me dois d'être la plus belle ! ». Adapté de l'album jeunesse *Les 3 contes* de Louise Duneton, Séverine Coulon revisite les contes de *Blanche-Neige*, *La Petite Sirène* et *Peau d'Âne* pour questionner notre vision de la féminité. Sur le ton de la légèreté, elle évoque avec humour et dérision l'obsession des apparences inculquées aux filles dès le plus jeune âge.

De l'album à la scène, les dessins de l'artiste prendront des formes différentes, mués tour à tour en figurines de soie et traités en théâtre d'objet. *Filles et soie* défait les stéréotypes pour s'adresser aux garçons et aux filles, aux hommes et aux femmes et offre un éclairage nouveau sur les contes de notre enfance. Ce spectacle drôle et poétique s'adresse à toute la famille, aux enfants comme aux adultes.

**Salle polyvalente - Landivy**

**Tarif : 7 € / Tarif réduit : 5 €**

Durée : 40 min

Tout public (à partir de 5 ans)

**Réservations conseillées au 02.43.08.47.47**



**Samedi 16 novembre à 15h00**  
**Conférence Musicale « Lady sings the blues »**



Animée par Anne-Laure Guenoux, Johann Guihard, Eric Onillon et Nicolas Moreau

Médiathèque de Pontmain  
Durée : 1h30 - Tout public à partir de 7 ans  
Inscriptions conseillées

**Du 29 novembre au 11 décembre**  
**Exposition « Lux in tenebris »**

Vous serez propulsé dans un triller/BD médiéval dont vous serez le héros ! Muni d'une tablette et d'un casque audio, vous déambulerez d'un panneau à l'autre à la recherche des éléments qui vous permettront d'avancer dans l'histoire et de démasquer le coupable.

Médiathèque de Landivy  
Expérience de visite : 1h - A partir de 13 ans

**Mercredi 11 décembre**  
**de 14h00 à 17h00**



**Ateliers « Fenêtres augmentées »**

Créer une carte postale ou une exposition en réalité augmentée par un intervenant de Electroni[k].

Médiathèque de Montaudin  
Durée : 3h - A partir de 8 ans  
Inscriptions conseillées au 02.43.05.32.93

**Samedi 7 décembre**  
**de 14h30 à 16h30**

**Ateliers « Mondes augmentés »**

Découvrir des expériences immersives par un intervenant de Electroni[k].

Médiathèque de Fougerolles-du-Plessis  
Durée : 2h - de 5 à 8 ans  
Inscriptions conseillées au  
02.43.05.56.01



**Vendredi 29 novembre à 14h00**  
**Atelier bien être**

Une esthéticienne vous fera un massage du visage et des mains.

Médiathèque de Montaudin  
Inscriptions et renseignements  
auprès du Service aux Personnes  
au 02.43.08.16.11

# Bassin de Vie Gorron

## Manifestations Gorron

**Du 6 au 8 septembre :** Exposition des œuvres des élèves de l'atelier Métamorflow  
**Dimanche 15 septembre :** Repas du CCAS de Gorron  
**Samedi 21 septembre :** Election régionale Miss 15-17 ans  
**Vendredi 27 septembre :** Loto du BCM  
**Lundi 30 septembre :** Don du sang  
**Mercredi 2 octobre :** AG Génération Mouvement  
**Vendredi 4 octobre :** Spectacle Jean-Marie Bigard / Les Amis d'AL foncent  
**Dimanche 6 octobre :** Loto Art Bo  
**Samedi 12 octobre :** Repas Dansant / Gorron Football Club  
**Mardi 15 octobre :** AG retraite Sportive  
**Vendredi 18 octobre :** Spectacle CCBM saison culturelle  
**Dimanche 27 octobre :** Loto comité des fêtes de Gorron  
**Mercredi 30 octobre :** Spectacle CCBM saison culturelle  
**Jeudi 31 octobre :** AG les Amis d'AL foncent + soirée dansante  
**Lundi 11 novembre :** Loto RPI Carelles/Lévaré  
**Vendredi 15 et samedi 16 novembre :** 50 ans APEI Nord Mayenne  
**Dimanche 24 novembre :** Thé Dansant Familles Rurales  
**Lundi 25 novembre :** Don du sang  
**Samedi 30 novembre :** Arbre de Noël Gribouilles/RAM/Commune Gorron



### Lundi 2 septembre 10h-12h

Réunion de présentation pour les ateliers PEPS (ateliers mémoire)

### Mardi 17 septembre 9h-17h

Journée entretien individuel de 20 minutes

### Séances de 14h à 16h30 :

Lundi 23 septembre  
Lundi 30 septembre  
Lundi 7 octobre  
Lundi 14 octobre  
Lundi 4 novembre

Lundi 18 novembre  
Lundi 25 novembre  
Lundi 2 décembre  
Lundi 9 décembre  
Lundi 16 décembre

*Maison*

Maison du bocage - Gorron

Inscriptions auprès de JAMBET Margaux au 02 33 31 41 34

# Octobre

**Du 1<sup>er</sup> octobre au 30 novembre**

**Exposition « Regards sur les femmes »**  
d'Alexis Horellou et Delphine Le Lay

Médiathèque de Gorron

**Mardi 15 octobre à 20h**

**Rencontre avec Alexis Horellou  
et Delphine Le Lay** autour de la place  
des femmes dans leurs BD

Médiathèque de Gorron  
Durée : 1h30 - Public adulte

**Vendredi 18 octobre à 20h30**

**Théâtre/Danse « Ce qui m'est dû »**



Comment vivre dans un monde en pleine crise écologique ? Héloïse Desfarges et Antoine Raimondi racontent par la danse et le jeu, l'histoire de leur prise de conscience.

Sur scène, un corps de femme, souple, ondoyant, et une voix d'homme, grave, au sens propre comme au figuré. Compagnons de scène, compagnons de vie, elle danse leurs colères et leurs incertitudes. Il raconte son histoire à elle. Une vie d'abord « *bien rangée* », un quotidien parisien de publicitaire duquel suinte l'absurde de notre monde capitaliste : « *J'ai besoin de travailler beaucoup pour m'offrir des vacances. J'ai besoin de vacances parce que je travaille beaucoup.* »

Par un débit rythmé, ton posé, parfois cynique, mais en aucun cas moralisateur, la danseuse et le comédien déroulent le fil de leurs interrogations, mêlant récit personnel, actualités et données officielles. Une façon non culpabilisante et poétique de s'interroger sur le monde. Un spectacle coup de poing et émouvant à ne pas manquer !

Espace Culturel Colmont à Gorron

**Tarif : 10 € / Tarif réduit : 7 €**

Durée : 1 heure

Tout public ( à partir de 10 ans)

**Réservations conseillées au 02.43.08.47.47**



**Mercredi 30 octobre à 15h00**

**Ciné-Concert « Toimoinous »**

Cinéma ou concert ? Et si c'était les deux ? Musiciens et cinéphiles passionnés, Frédéric Hamon et Éric Philippon ont cherché pour ce projet, à appliquer des sons sur des courts-métrages d'animation pour le jeune public. Pari tenu : *Toimoinous* donne à voir un facétieux équilibre entre mélodies et bruitages, à la façon d'un concert, pendant la projection des films.

Une fourmi qui s'émerveille devant la représentation du Taj Mahal, les aventures complices d'un lion et son dompteur, un poisson découpé qui prend vie... Chaque histoire transporte les enfants dans un univers pictural différent, dont les musiciens soulignent la singularité des traits. Un moment plein de malice et d'humour, pour le plus grand bonheur des tout-petits et des plus grands.

« Deux musiciens donnent vie à cinq courts métrages par une création musicale insolite à grand renfort d'instruments et jouets pris à leurs enfants - boîte à cui-cui, petit clavier bruiteur, pipeau à coulisse et autres objets insolites détournés. » *Citizenkid*

Espace Culturel Colmont à Gorron

**Tarif unique : 5 €**

Durée : 40 min

Tout public ( à partir de 3 ans)

**Réservations conseillées au 02.43.08.47.47**



**Mercredi 30 octobre à 17h00**

**Jeu (Re)Passe le code**

Sous forme de jeux, venez vous tester aux 40 questions codes.  
Prévoir Crayon et support



Cinéma à Gorron

**Tarif : 1€ si vous êtes seule ou gratuit si vous venez avec vos petits enfants**

Tout public ( à partir de 13 ans né en 2005)

**Renseignements à la MIJ au 06 72 13 06 11**



# Décembre



**Mercredi 4 décembre de 14h00 à 17h00**

**Ateliers « Fenêtres augmentées »**

Créer une carte postale ou une exposition en réalité augmentée par un intervenant de Electroni[k].

Médiathèque de Gorron

Durée : 3h - A partir de 8 ans

Inscriptions conseillées au 02.43.03.31.70

**Du 13 décembre au 15 janvier 2020**

**Exposition « Lux in tenebris »**

Vous serez propulsé dans un triller/BD médiéval dont vous serez le héros ! Muni d'une tablette et d'un casque audio, vous déambulerez d'un panneau à l'autre à la recherche des éléments qui vous permettront d'avancer dans l'histoire et de démasquer le coupable.

Médiathèque de Gorron

Expérience de visite : 1h - A partir de 13 ans

# Bassin de Vie Ambrières

## Septembre

### Mardi 10 septembre 14h00

#### Conférence « L'équilibre alimentaire, les besoins spécifiques des Séniors »

Cette conférence aborde les principales composantes de l'équilibre alimentaire et les enjeux de l'alimentation face aux effets du vieillissement. Elle met notamment en avant l'importance des glucides complexes à chaque repas, des apports réguliers en protéine et des graisses de qualité. Elle insiste sur l'importance des produits laitiers et sur la consommation modérée de sel.

Salle polyvalente - Ambrières-les-Vallées

Gratuit

### Les Mardis 24 septembre, 1<sup>er</sup>, 8 et 15 octobre de 14h00 à 16h00

#### Atelier de 4 séances

Voici les thématiques abordés :

- « L'alimentation, le mouvement, la vie »
- « L'alimentation et le rythme de vie »
  - « La lecture des étiquettes »
- « Consommer malin et dépenser moins »

Chaque séance sera composée 1h30 d'apports pédagogiques et d'échanges et 30 minutes de dégustation.

Salle de réunion (ancienne Maison des Services Publics) - Ambrières-les-Vallées

Gratuit - places limitées

Inscriptions et renseignements auprès

du Service aux Personnes au 02.43.08.16.11



# Novembre

**1<sup>er</sup> au 30 novembre**

**Exposition « C'est mon genre » par Clara Magazine  
pour l'association Femmes solidaires**

Cette exposition s'adresse directement aux enfants de 3 à 11 ans, présente des situations de sexismes, dont peuvent être victimes les filles et les garçons, à travers des histoires simples extraites des albums publiés par les éditions Talents hauts.

Bibliothèque de Chantrigné

**4 au 30 novembre**

**Exposition**

**« Les filles, osez les sciences ! »**  
du Centre de Culture Scientifique,  
Technique et Industrielle de Laval

Médiathèque d'Ambrières-les-Vallées

**1<sup>er</sup> au 31 novembre**

**Exposition « Femmes engagées »**  
par l'Association du Mémorial des  
déportés de la Mayenne

Bibliothèque de Oisseau

**Mardi 19 novembre à 20h00**

**« Lectures en résistances »**  
par Jean-Luc Bansard

Bibliothèque de Oisseau  
Durée : 1h30 - Public Adulte  
Inscriptions conseillées au  
02.43.03.41.84

**Vendredi 22 novembre à 20h**

**« Les sciences c'est mon genre ? »**  
soirée animée par Claire Duquesnoy du  
Centre de Culture Scientifique, Technique  
et Industrielle de Laval

Médiathèque d'Ambrières-les-Vallées  
Durée : 1h30  
Tout public à partir de 13 ans

# Décembre

**Samedi 7 décembre de 10h00 à 12h00**

**Ateliers « Mondes augmentés »**

Découvrir des expériences immersives par un intervenant de Electroni[k].

Médiathèque de Ambrières-les-Vallées  
Durée : 2h - Pour les enfants de 5 à 8 ans  
Inscriptions conseillées au 02.43.08.93.50

# Cinéma de Gorron

## Séances Ciné-Bleu

**1<sup>er</sup> Mardi du Mois à 14h30 - Tarif 3.80 €**

## Ciné-club à 20h30

**4ème mardi du mois.**

**Mardi 22 octobre :** *Carrie au bal du diable de Brian de Palma*

**Mardi 26 novembre :** *La vérité - Henri-Georges Clouzot*

**Mardi 17 décembre :** *Les feux de la Rampe - Charlie Chaplin*

## Ciné-Bambin à 15h30

**Samedi 21 septembre :** *Dans la forêt enchantée de Oukybouky*

**Samedi 19 octobre :** *Un petit air de famille*

**Samedi 16 novembre :** *Loups tendres et loufoques*

**Samedi 14 décembre :** *Pat et Mat en hiver*

**Animation - 3 à 6 ans - Tarif : 3 €**

## Ciné-Junior à 15h30

**Samedi 5 octobre :** *Le Mystère des Pingouins*

**Samedi 2 novembre :** *La grande cavale*

**Samedi 30 novembre :** *Jacob et les chiens qui parlent*

**Animation - 7 à 12 ans - Tarif : 3€**

## Cinéma de Gorron

Pour tous renseignements, vous pouvez contacter le cinéma  
au 02.43.08.11.67

Boulevard Favrie, 53120 Gorron



## **Ludo'Anim**

Venez jouer en famille, entre amis ou tout simplement découvrir de nouveaux jeux de société.

**Vendredi 27 septembre** de 16h30 à 18h30  
Médiathèque de Pontmain

**Samedi 5 octobre** de 10h à 12h  
Point lecture de Châtillon

**Vendredi 18 octobre** de 16h30 à 18h30  
Médiathèque Jean-Pierre Dupuis de Landivy

**Mardi 22 octobre** de 15h à 17h  
Médiathèque Victor Hugo de Gorron

**Mardi 29 octobre** de 14h à 16h  
Bibliothèque de Chantrigné

**Jeudi 31 octobre** de 14h à 16h  
Médiathèque d'Ambrières-les-Vallées

**Vendredi 6 décembre** de 16h30 à 18h30  
Médiathèque de Montaudin

**Samedi 7 décembre** de 10h à 12h  
Bibliothèque de Oisseau

Gratuit - Public familial à partir de 3 ans  
Les enfants de moins de 8 ans doivent être accompagnés