

Animations du CCAS de Trignac Automne 2025



Août

Mercredi 27 août

Présentation des activités

Inscriptions et convivialité



L'escale (Certé)



14h-16h30

Allons au jardin



Jardin du Brivet

Lundi 15 septembre

Création bouquet de fleurs

9h30-11h00



Mercredi 24 septembre



Goûter et nettoyage du jardin

14h00-15h30



Septembre

Après-midi Part'âges

Temps de convivialité, d'échanges, de partage, de détente et/ou d'activités et jeux collectifs



Escale (Certé)

*à la MAEPA Camille Claudel



Les lundis de 14h00 à 16h30

1er septembre

6 octobre*

3 novembre

1er décembre

08 septembre

13 octobre

10 novembre

8 décembre*

15 septembre*

17 novembre

15 décembre

22 septembre

29 septembre

Lundi 8 septembre

Ma facture d'énergie : comprendre pour agir



Escale (Certé)



10h00-12h00



Le CCVL vous aide à la compréhension des factures, contrats, tarif du marché de l'énergie pour agir et faire des économies dans mon budget énergie.

Mercredi 17 septembre

Visite du Jardin des Forges



Découvrez la production de légumes de l'Étal de Nico (point de vente : La Soupe aux Cailloux) autour d'une pizza réalisée sur place



12h00-16h00



Pornichet



Payant



Transport CCAS



Jeudi 18 septembre

Marché du Croisic :

balade et crêperie



Le Croisic



9h15-16h00



Payant



Mardi 23 septembre

Découverte de la réflexologie palmaire

Pratiquée sur les mains, c'est une méthode simple qui permet de mieux gérer le stress. Les symptômes du quotidien sont soulagés !

Contre indication : pacemaker, insulino-dépendant, grossesse, chimiothérapie



Escale (Certé)



10h00-11h30



Payant

Mardi 30 septembre

Découverte du Qi-Gong

Relaxer l'ensemble de votre corps et renforcer votre système immunitaire à l'aide d'exercices doux et accessible à tous



Salle Atlantique



10h00-11h00



Activité manuelle : Décoration du repas des aînés

25 septembre

06 novembre

20 novembre



Escale (Certé)

02 octobre

13 novembre

27 novembre

04 décembre



Les jeudis de 9h45 à 11h30

Stimuler son corps et sa mémoire en dansant avec des accessoires

Pour les 60 ans et +

Cycle de 5 séances avec Lucie Lou Franconnet - art et danse-thérapeute



Escale



Les vendredis de 14h00 à 16h00

10 octobre

07 novembre

21 novembre

17 octobre

14 novembre



Novembre

Tricotage, papotage

Expert ou débutant, venez passer un moment convivial en tricotant
Animé par des habitants de Trignac



Escale



Les mardis de 09h45 à 11h30

04 novembre

18 novembre

02 décembre

16 décembre



Décembre

Mardi 9 décembre

Atelier numérique "Carte de Voeux"



Médiathèque



15h00-16h30



Goûter de fin d'année

Lundi 15 décembre

Atelier culinaire MUFFINS



Escale
(Certé)



10h00-12h00

Goûter part'agé et jeux



Escale
(Certé)



14h00-16h30



Mardi 16 décembre

Karoké

1 heure de Karoké en toute intimité à Up 2 Play



Pornichet



14h30-16h30



Payant



Transport CCAS



Jeudi 18 décembre

Noël magique

Balade au Noël magique



La Baule



14h00-16h00



Transport
CCAS





Les activités proposées sont sur inscription.
En vous inscrivant, vous vous engagez à respecter le règlement intérieur et la charte consultables au CCAS

Et aussi

La ville de Trignac propose également de nombreuses activités culturelles que vous pouvez retrouver sur l'agenda du site internet <https://www.mairie-trignac.fr> ou en contactant :

Centre Culturel Lucie Aubrac

6 rue de la Mairie
44570 Trignac
02.40.90.32.48 ou centre-culturel@mairie-trignac.fr

Médiathèque

29 rue Marcel Sembat
44570 Trignac
02.40.90.32.66 ou biblio@mairie-trignac.fr

Tarif des activités

Quotient CAF*	Trignacais*				Hors Trignac
	0-500	501-650	651-800	+ 801	
Jardin des Forges	1€	1,50€	2€	2,50€	5€
Réflexologie palmaire	4€	5€	7€	9€	12€
Karaoké	2€	3€	5€	7€	9€
Crêperie au Croisic	Tarif à définir au moment de l'inscription				
*Attestation CAF de - de 3 mois ou le dernier avis d'imposition sur le revenu. Quotient Familial calculé pour 12 mois					

Renseignements :

CCAS - Service Animation

Bâtiment Escale

36 rue Léo Lagrange 44570 Trignac

02 40 17 57 80 - ccas-animation@mairie-trignac.fr

Du lundi au vendredi de 8h30 à 12h et de 13h30 à 17h

(fermé le jeudi après-midi)

www.mairie-trignac.fr

Ne pas jeter sur la voie publique



PROSPECTUS

