Escale
ESPACE SOLIDARITÉ CCAS

Animations du CCAS de Trignac

Automne 2025

www.mairie-trignac.fr

Trignac
Ville de Brière et d'Estuaire

Août

☐ Mercredi 27 août

Présentation des activités
Inscriptions et convivialité

L'escale (Certé)
14h-16h30

Septembre

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

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
- ☐ 08 septembre
- ☐ 15 septembre*
- ☐ 22 septembre
- ☐ 29 septembre
- ☐ 6 octobre*
- ☐ 13 octobre
- ☐ 3 novembre
- ☐ 10 novembre
- ☐ 17 novembre
- ☐ 1er décembre
- ☐ 8 décembre*
- ☐ 15 décembre

☐ Lundi 8 septembre

Ma facture d'énergie : comprendre pour agir

Escale (Certé)
10h00-12h00

CLCV Consommation Logement Cadre de Vie

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'Etal de Nico (point de vente : La Soupe aux Cailloux) autour d'une pizza réalisée sur place

Pornichet
12h00-16h00
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

MCRN mutuelle solidaire

Activité manuelle : Décoration du repas des ainés

Escale (Certé)
Les jeudis de 9h45 à 11h30

- ☐ 25 septembre
- ☐ 02 octobre
- ☐ 06 novembre
- ☐ 13 novembre
- ☐ 20 novembre
- ☐ 27 novembre
- ☐ 04 décembre

Octobre

Du 3 au 17 octobre
Programmation spéciale SEMAINE BLEUE
pour les 60 ans et + (voir flyer)

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
- ☐ 17 octobre
- ☐ 07 novembre
- ☐ 14 novembre
- ☐ 21 novembre

Novembre

Tricotage, papotage

Escale — Les mardis de 09h45 à 11h30

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

- ☐ 04 novembre
- ☐ 18 novembre
- ☐ 02 décembre
- ☐ 16 décembre

Décembre

Goûter de fin d'année

☐ Mardi 9 décembre

Atelier numérique "Carte de Voeux"

Médiathèque — 15h00-16h30

☐ Lundi 15 décembre

Atelier culinaire MUFFINS

Escale (Certé) — 10h00-12h00

Goûter part'âgé et jeux

Escale (Certé) — 14h00-16h30

☐ Mardi 16 décembre

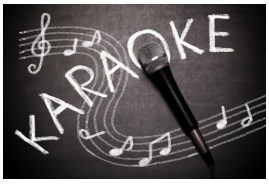
Karaoké

1 heure de Karaoké en toute intimité à Up 2 Play

Pornichet — 14h30-16h30

Payant

Transport CCAS



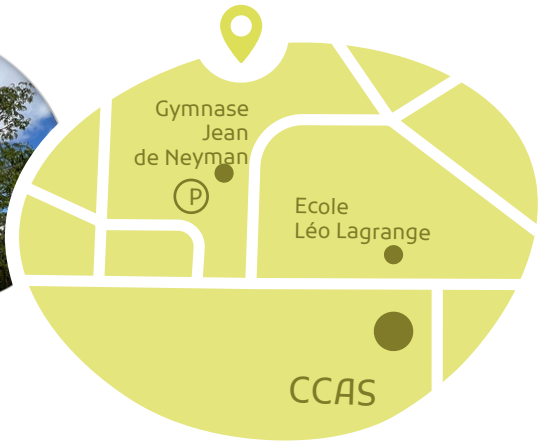
☐ Jeudi 18 décembre

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

	Trignacais*				Hors Trignac
Quotient CAF*	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