



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

ACCÈS BUS

H2 et Ligne 5 - Arrêt Certé
Distance 230m
3 min

Quotient CAF*	Trignacais*				Hors Trignac
	0-500	501-650	651-800	+ 801	
Le cycle d'ateliers mosaïque	1€	2€	3€	5€	10€
Yoga sur chaise (à l'unité, tarif réduit à partir de 3 séances)	2€	3€	5€	7€	7€
Atelier DO-IN Relaxation	2€	3€	5€	7€	7€
Musée des marais salants	2€	3€	5€	7€	9€
Cinéma	1€	2€	3€	4€	7€
Atelier chocolat	3€	4€	5€	6€	12€

* Attestation CAF de – de 3 mois ou dernier avis d'imposition - QF calculé pour 12 mois.

CCAS - Service animation

Bâtiment Escale
36 rue Léo Lagrange - 44570 TRIGNAC
02 40 17 57 80
Du lundi au vendredi : 8 h 30 à 12 h et de
13 h 30 à 17 h - Fermé le jeudi après-midi
ccas-animation@mairie-trignac.fr



Animations du CCAS de Trignac Automne 2026



www.mairie-trignac.fr



Après-midi Part'âges

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

📍 Escale (Certé) - ** à la MAEPA Camille CLAUDEL

🕒 Les lundis de 14h à 16h30

- | | |
|---|--|
| ☐ 7 septembre | ☐ 9 novembre |
| ☐ 14 septembre** | ☐ 16 novembre** |
| ☐ 21 septembre | ☐ 23 novembre |
| ☐ 28 septembre | ☐ 30 novembre |
| ☐ 5 octobre | ☐ 7 décembre |
| ☐ 12 octobre | ☐ 14 décembre |
| ☐ 2 novembre | ☒ (Spécial Noël) |



> SEPTEMBRE

■ mardi 8 septembre

Présentation des activités

Inscription et convivialité

📍 Escale
🕒 14h - 16h30

■ mardi 15 septembre

Balade à Piriac-sur-Mer

Marché et pique-nique (prévoir son repas, gourde et tenue adaptée)

🕒 9h30 - 16h



Découverte de la mosaïque

Réalisation d'un cadre photo personnalisé. Ateliers menés par un bénévole, André COURALEAU (matériel fourni)

🕒 Les mardis 14h30 - 16h30
📍 Escale ☒ Payant
🕒 22, 29 septembre ☒ 6, 13 octobre
🕒 3, 10 novembre

Allons au jardin

Plantation et semis de fleurs, entretien de la parcelle et activités manuelles. Sous réserve des conditions météorologiques

📍 Jardin du Brivet - 10h - 11h30

- | |
|---|
| ☐ Mardi 8 septembre |
| ☐ Lundi 14 septembre |
| Création bouquet de fleurs |
| ☐ Mardi 22 septembre |
| Goûter et nettoyage du jardin |



> OCTOBRE

Décoration du repas des aînés

📍 Escale (Certé) ☐ 1er et 8 octobre
🕒 Les jeudis de 9h45 - 11h30 ☐ 5, 12, 19 et 26 novembre
☐ 3 et 17 décembre

Semaine Bleue du 5 au 16 octobre

Programme d'activités pour les 60 ans et + (reportez-vous au flyer)



> NOVEMBRE

■ mardi 3 novembre

Prévention des escroqueries

Visant les personnes âgées à domicile. Conférence présentée par des membres de la Gendarmerie nationale

📍 Salle des fêtes René VAUTIER
🕒 14h30 - 16h



■ mardi 24 novembre
Sortie au cinéma

📍 Ciné Malouine
Saint-Malo-de-Guersac
🕒 14h ☒ Payant

> DÉCEMBRE

■ mardi 1^{er} décembre

Atelier chocolat

avec Papa est en bas qui fait... Préparez et repartez avec votre ballotin de chocolats

📍 Escale
🕒 9h30 - 12h - ☒ Payant



■ Vendredi 2 octobre

Musée des marais salants Exposition Les pouvoirs du sel

Visite guidée de l'exposition et pique-nique dans le village (apporter son pique-nique)

📍 Batz-sur-Mer
🕒 9h30 - 16h ☒ Payant

■ vendredi 13 novembre

Bien vieillir chez soi

Un atelier proposé par la Maison de l'habitat de Saint-Nazaire Agglomération et animé par SOLIHA.

📍 Escale ☒ 10h - 12h



Yoga sur chaise

Accessible à tous, le yoga sur chaise favorise la mobilité, l'équilibre et la détente en toute sécurité. Animé par Isabelle PERROT

6 séances

📅 du 2 nov. au 7 déc. - Lundi 10h - 11h

📍 Salle atlantique ☒ Payant

■ lundi 14 décembre

Atelier Bien-être et Détente

Techniques d'automassage (DO-IN) et moment de relaxation

📍 Salle atlantique
🕒 10h - 11h - ☒ Payant