

C'EST QUOI ? LE CENTRE SOCIAL EVEIL

Le "social" des centres sociaux, c'est celui de "faire société", de "vivre ensemble", de la solidarité collective en action. Éveil est une association qui construit son projet avec et pour les habitants des communes de Limerzel, Caden, Malansac, Rochefort en Terre, Saint Gravé et Caden. Sa mission auprès des seniors : prendre en compte les fragilités, favoriser l'épanouissement et l'autonomie, renforcer le lien social et le vivre ensemble.

LES CENTRES DE SOINS ALLAIRE-MALANSAC

Depuis plus de 45 ans, le Centre de soins d'Allaire-Malansac œuvre pour la santé des habitants des 15 communes des cantons d'Allaire et de Malansac.

Autour de deux missions principales, le soin et la prévention en santé, les Centres de soins réunissent une équipe pluridisciplinaire. Infirmières et aides-soignantes à domicile, médecins et psychologue agissent au quotidien pour répondre aux besoins de santé du territoire.

INFOS ET RÉSERVATIONS

CENTRE SOCIAL EVEIL

Irma LEROY coordinatrice animatrice
07 65 66 89 48
02 97 66 24 63
accueil@eveilcentresocial.org

www.eveilcentresocial.org



CENTRES DE SOINS ALLAIRE- MALANSAC

Laëtitia CHALLEMEL du ROZIER
Coordinatrice Animatrice
présente mardi ou Jeudi et Vendredi
Service Promotion de la Santé
Association des Centres de Soins ALLAIRE-MALANSAC
56, rue Le Mauff
56350 ALLAIRE
06 18 32 05 88
02 99 71 92 60



NOS PARTENAIRES



France
Rénov'

Le service public pour mieux
renouveler mon habitat

maison
POUR
TOUS

Kervénanec - Centre social et culturel
2, rue de la source - 56100 Limerzel
Tél. 02 97 37 29 86 - Mail : contact@kervenanec.fr

CIAS
QUESTEMBERT
COMMUNAUTE

iris
cinéma

Le Centre social Éveil
et le Centre de soins
Allaire-Malansac vous
proposent

DU 5 AU 11 OCTOBRE

La
Semaine
Bleue

À tout âge, ensemble !

Semaine Nationale
des retraités et
personnes âgées

Gratuit



Relions tous les âges
dans des territoires engagés !

AUTRES ACTIONS SUR LE TERRITOIRE

PROJET INTERGÉNÉRATIONNEL

L'objectif : monter un projet entre générations : les « vieux » du territoire et les « jeunes » de la MFR de Questembert. Inspiré.e ?

De début novembre à fin mai, 8 rencontres (ateliers, repas, évènement, conférence...) pour braver les idées reçues et construire un projet accompagné par la formatrice de la MFR et l'animatrice du centre social.

Infos auprès du centre social Éveil.

ATELIERS NUTRITION



6 séances sur l'alimentation au quotidien

Lundi 11 janvier : réunion publique

Lundi 25 janvier : les protéines

Lundi 1er février : produits laitiers

Lundi 8 février : fruits et légumes

Lundi 15 février : produits céréaliers et sucrés

Lundi 8 mars : Hydratation et Activité Physique Adaptée

Centre social Éveil, infos au 02 97 66 24 63

avec une diététicienne et professeur APA

10h - 11h30

ATELIERS SOMMEIL



Avec Maison Pop',

Mercredi 29 septembre 10H réunion publique et inscriptions puis 8 séances les mardis. Gratuit.

à La Canopée, 8 avenue Roland Garros, Questembert

Infos au 02 97 26 15 00

BALADES DOUCES

2 lundis par mois, une marche "à plat" de 30 à 45 minutes à un rythme adapté, suivi d'un temps convivial, navette depuis Limerzel. 2€ navette, sur inscription.

Lundi 12 octobre : Malansac

Lundi 26 octobre : Saint Jacut les pins

Lundi 9 novembre : Saint Gravé

Lundi 23 novembre: Moulin neuf

LUNDI 5 OCTOBRE

NAVETTE AU MARCHÉ

Un bénévole et une salariée vous transportent en minibus sur demande et direction Questembert pour le marché et le supermarché !

- ➔ Vers 9h30 sur votre commune / 10h aux Halles / 11h au supermarché
- ➔ Gratuit cette semaine, 2€ habituellement



MARDI 6 OCTOBRE

VIEILLIR À DOMICILE

Découvrir et comprendre les aides pour adapter son logement, temps d'échange convivial

- ➔ 10h-12h / Centre associatif F. Le Poul, 4 rue du Genfol, Malansac / gratuit / sur inscription
- ➔ En présence du Service public de rénovation de l'habitat de Questembert Communauté



CHANTONS !



Plusieurs chorales du territoire seront présentes pour interpréter leur répertoire et inviter le public à chanter avec elles.

Que vous soyez chanteur confirmé, chanteur sous la douche ou encore simplement pour écouter, cet après-midi est ouvert à toutes et à tous ! Venez profiter d'un moment de convivialité !

- ➔ Avec la participation des Bateliers de Célac et les Centres de soins d'Allaire-Malansac
- ➔ Apportez votre dessert préféré, pour clôturer l'après-midi autour d'un moment gourmand !
- ➔ à partir de 14h / Le Palis bleu, rue du jardin d'Essein, Malansac / gratuit / sur inscription

MERCREDI 7 OCTOBRE

HABITAT INTERGÉNÉRATIONNEL À LIMERZEL

L'association L'île aux Béguins présente son projet " un habitat intergénérationnel, inclusif et solidaire. Chacun chez soi mais ensemble".

- ➔ 14h / Centre social Eveil, 8 rue de la métairie, Limerzel / gratuit / sur inscription



JEUDI 8 OCTOBRE

SOIRÉE CINÉ-DÉBAT

Faire battre nos cœurs en retraite pour des jours heureux

Un film documentaire avec 15 seniors lorientais qui racontent leur passage à la retraite. Un film par et avec le centre social et culturel La maison pour tous de Kervénanec.

- ➔ Court-métrage d'entrée choisi par les habitants du territoire
- ➔ En présence des acteurs, en tournée bretonne
- ➔ 18h-20h / Cinéma Iris, 2 Bd Saint Pierre, Questembert / gratuit / sans inscription.



VENDREDI 9 OCTOBRE

VIEILLIR : APPRENDRE À VIVRE AUTREMENT

Rencontre et échange avec Isabelle, aide soignante des Centres de soins d'Allaire-Malansac.

Un atelier pour échanger autour de la santé, du bien-être et du quotidien, partager ses expériences et découvrir les ressources du territoire.

- ➔ 14h-16h / Salle des associations, 3 rue saint Hernin Pluherlin / gratuit / sur inscription

APRÈS-MIDI HABITANTS

Un espace d'initiatives et de rencontres

Chaque vendredi, le centre social Éveil devient un lieu ouvert où les habitants se retrouvent pour boire un café, partager des infos et l'actualité, construire ensemble des projets ... Une salariée est présente pour écouter et faciliter les initiatives.

- ➔ 14h-17h / Centre social Éveil, 8 rue de la métairie, Limerzel / gratuit / ouvert.

