

En octobre, le Mois bleu pour sortir de chez soi

Publié le 16.09.2019

C'est un programme alléchant pour toutes celles et tous ceux qui ont passé le cap de la soixantaine. Le Mois bleu recense une multitude de rendez-vous pour s'informer et partager des moments conviviaux.

" Tout le monde peut rester jeune, à condition de s'y entraîner de bonne heure ". La pensée du dramaturge Paul Fort résonne avec tact et finesse comme **une invitation à prendre soin de soi**.

C'est aussi la démarche du Mois bleu, véritable ode au dynamisme et à la prévention.

Orchestré par la Ville de Saint-Herblain et l'Espace retraités le Mois bleu revient cette année très en forme. Ses objectifs : sortir du quotidien, s'autoriser des activités étonnantes et faire réfléchir. Pour les seniors, pas question de se sentir dépassés par le monde d'aujourd'hui ! Le Mois bleu propose justement de **se familiariser avec les technologies de notre époque** comme le smartphone, Internet, les applications numériques. Ainsi, l'atelier "Trucs et astuces sur tablette et smartphone" permettra de démystifier ces nouveaux objets de communication désormais omniprésents dans nos vies. Autre exemple, l'animation "Stop aux arnaques" proposera une information sur les procédés malveillants de démarchage abusif sur le net, mais aussi à domicile, et évoquera les moyens pour ne pas tomber dans le piège.

Deux films et un bal guinguette

Le cinéma est là aussi pour éveiller et **informer sur la thématique du vieillissement**. Le long métrage "Mr Holmes" de Bill Condon évoquera la perte de mémoire et comment y faire face. Quant au film "Un jour, tu vieilliras" du réalisateur Edouard Carrion, il abordera les effets néfastes de l'isolement sur le moral des personnes âgées. Quoi de mieux qu'un bal guinguette pour créer des liens. Il aura lieu dimanche 6 octobre à Indre. Les Enfants du bal et le duo Nostalgia seront aux côtés des danseurs pour les guider vers la piste. Valse, madison, cha cha, tango ou slow, il y en aura pour tous les goûts.

Du vent dans les cheveux

Sortir de chez soi est sans doute la meilleure des choses à faire quand on vit seul. Les amoureux de la nature seront à leur affaire avec le rallye "À la découverte des arbres remarquables et du verger de la Gournerie" mercredi 2 octobre. Les plus alertes retrouveront avec bonheur leur petite reine mardi 8 octobre. Une petite reine toutefois adaptée au goût du jour avec **des vélos électriques et d'appartement à essayer**. Les aventuriers découvriront un nouveau moyen de locomotion les 8, 9 et 10 octobre après-midi : le triporteur pour prendre l'air dans leur quartier.