

OCTOBRE 2026



Échanges de savoir faire proposés par des bénévoles



Animations "Semaine Bleue" - Mois Bleu



Animations Vacances

Notre brochure



LUNDI

MARDI

MERCREDI

JEUDI

VENDREDI

SAM/DIM

28 SEPT

 **10h-11h30** : Apprendre le français

29 SEPT

 **14h - 16h** : Jeux et initiation Mah Jong

 **14h - 17h** : Entraide numérique administrative (sur rendez-vous)

 **14h - 16h** : Préparation de l'exposition Etonnants Amateurs

 **16h - 18h** : Accueil au véhicule Ti 5 Bis

30 SEPT

1

 **9h30 - 11h** : Petit déj' des bénévoles
 **10h - 11h30** : Présentation du Mois Bleu au marché de Dinan

 **10h30 - 12h** : Atelier d'entraide numérique collectif (Bibliothèque)

 **14h - 16h** : Chant-guitare : répétition au 5 Bis

 **14h - 15h30** : Apprendre le français

 **14h - 16h** : Préparation de la guinguette solidaire à Corseul, sur inscription

 **16h - 18h** : Accueil au véhicule Ti 5 Bis

2

 **9h30 - 12h30** : Entraide numérique administrative (sur rendez-vous)

 **9h30 - 11h30** : La cabane à bulles, Lieu d'Accueil Enfants Parents (Maison des Associations)

 **10h-14h** : Repas Afghan - 2 €

 **14h - 16h** : Activités manuelles

3-4



LA SEMAINE BLEUE DEVIENT LE MOIS BLEU À DINAN !

La Ville de Dinan et ses partenaires organisent une nouvelle édition de la Semaine Bleue : Semaine nationale des retraités et des seniors. En partant de la thématique nationale « **reliions tous les âges dans des territoires engagés !** »

Cet événement, réalisé pour la 5ème année sous la tutelle de l'Atelier du 5 Bis met à l'honneur les aînés et encourage la rencontre entre générations à travers des projets collectifs, des moments de partage et des temps conviviaux !

Une programmation riche et variée que vous retrouverez via le logo "Semaine Bleue", pour tous les âges !



PARTENAIRES 2026 réunis depuis 8 mois de réunions : EHPADS Le Connétable, Jardin Anglais, Yves Blanchot, Résidences seniors Domitys, Oui Seniors et Ekip'âge, Association Iris 35, Bibliothèque Municipale, Lycée Fontaine des Eaux

EXPOSITION HUMORISTIQUE "ÇA SERT À QUOI LES VIEUX ?" Du 5 au 30 Octobre

Cette exposition est le fruit des aventures humaines et collaboratives de l'Atelier du 5 Bis, réunissant habitants, professionnels, résidents, enfants du centre de loisirs, bénévoles et stagiaires autour d'une même réflexion : celle du vieillissement. Un parcours dans 5 structures : **Atelier du 5 Bis / EHPAD Yves Blanchot / Le Connétable / Jardin Anglais / Domitys**

Photographe : Ruanito DERRIEN

Vernissage : Lundi 5 Octobre à 16h à l'Atelier du 5 Bis / Rendez-vous Vendredi 30 octobre à la Source pour continuer de débattre sur "ça sert à quoi les vieux ?" avec l'association Trame de Vie à l'origine de ce terme



OCTOBRE 2026



Échanges de savoir faire proposés par des bénévoles



Animations "Semaine Bleue" - Mois Bleu



Animations Vacances

Notre brochure



LUNDI

MARDI

MERCREDI

JEUDI

VENDREDI

SAM/DIM

5



9h30-11h : Café des parents



10h-11h30 : Apprendre le français



14h-15h30 : Découverte de la danse bretonne avec un musicien



15h - 16h : Lancement du mois Bleu ! Papot'âges à l'Atelier du 5 Bis, inscription conseillée 02 96 39 38 21

16h - 17h : Vernissage de l'exposition photo "ça sert à quoi les vieux" à l'Atelier du 5 Bis

6



10h - 17h : Journée des aidants : art-thérapie, massages, échanges, sur inscription



14h - 16h : Jeux et initiation Mah Jong



14h - 17h : Entraide numérique administrative (sur rendez-vous)



15h - 16h30 : Lectures à l'EHPAD le Connétable "Art et Mythologie", inscription 02 96 87 64 64



16h - 18h : Accueil au véhicule Ti 5 Bis

7



9h30-12h30
COM 22 à Saint Brieuc, fédération des centres sociaux



10h - 12h : Dictée



10h-11h30 : Pilate



14h - 17h : Répar'Aide Café



14h30 - 16h : Jeux de société ou Léo Café, inscription 02 96 39 38 21

8



9h30 - 15h : Salon Autonomie à Rennes, sur inscription



14h - 15h30 : Apprendre le français



15h - 16h30 : Spectacle Cie Infernale, EHPAD Yves Blanchot, inscription 02 96 39 41 53



18h - 20h : Projection documentaire "il était une fois... la solitude", Salle Schuman, échanges et collation, inscription conseillée 02 96 39 38 21

9



9h30 - 12h30 : Entraide numérique administrative (sur rendez-vous)



9h30 - 11h30 : La cabane à bulles, Lieu d'Accueil Enfants Parents (Maison des Associations)



10h-12h : la CLE des mots, projet illettrisme



10h-14h : Cuisine Italienne



14h - 16h : Activités manuelles



14h30 - 16h30 : Petit Bac, EHPAD Jardin Anglais, inscription 02 96 85 78 69

10-11

Du 5 au 18 octobre : L'Atelier du 5 Bis : partenaire des SISM (Semaines d'Informations à la Santé Mentale) : " Pour notre santé mentale, ouvrons-nous aux arts "

12



10h-11h30 : Apprendre le français



10h - 12h : Préparation du Festin Bleu (cuisine) et **14h - 17h** : Préparation du festin bleu (décoration / pliage de serviettes / art floral), inscription 02 96 39 38 21

13



11h30 - 17h : **FESTIN BLEU** (repas collectif à la Source, suivi d'un temps de danse), tenue bleue recommandée ! 3€, inscription 02 96 39 38 21



14h - 16h : Jeux et initiation Mah Jong



14h - 17h : Entraide numérique administrative (sur rendez-vous)



16h - 18h : Accueil au véhicule Ti 5 Bis

14



10h - 12h : Méditation avec Jean-François, inscription : 02 96 39 38 21



14h30-16h30 : Libre pensée "Faire l'éloge de personnes de qualité"



14h30 - 16h30 : Tricot-crochet, EHPAD Jardin Anglais, inscription 02 96 85 78 69



14h30 - 17h30 : Venez échanger sur l'entrepreneuriat avec la BGE, L'Adie, la Mission Locale - Place St Jean

15



14h - 15h30 : Apprendre le français



14h30 - 16h30 : Chant-guitare au GEM, groupe d'Entraide Mutuelle



14h30 - 16h : Café conso de Familles Rurales (évitons les arnaques : les travaux)



15h - 16h : Contes et chansons avec Contilène à la Bibliothèque de Dinan, inscription 02 96 39 04 65



16h - 18h : Accueil au véhicule Ti 5 Bis

16



9h30 - 12h30 : Entraide numérique administrative (sur rendez-vous)



9h30 - 11h30 : La cabane à bulles, Lieu d'Accueil Enfants Parents (Maison des Associations)



10h-14h : Repas Tunisien - 2 €



14h-17h : Sortie bowling entre habitants



14h - 16h : Activités manuelles



15h - 16h30 : Escape Game par 2 lycéennes à Oui Seniors, inscription 02 96 41 35 00

17-18



Sam 17/10 : 15h - 18h
Bibliothèque Vivante : Santé mentale des jeunes (Bibliothèque municipale)



Sam 17 et Dim 18 : 10h - 18h : EXPOSITION ETONNANTS AMATEURS A la Source



Boulevard André Aubert (ateliers d'initiations et jeux / animations musicales à 11h, 15h et 17h durant le week-end)



Sam 17 et Di 18 : WESC : week-end sérieux et convivial à Erquy, pour les bénévoles sur inscription

La plupart des actions sont **sur inscription**.

Ce programme est établi en collectif et est susceptible de modifications

Renseignez vous à l'accueil, par mail initiatives@dinan.fr ou par téléphone **02 96 39 38 21**

Facebook **Atelier du 5 Bis - Centre Social DINAN**

OCTOBRE 2026



Échanges de savoir faire proposés par des bénévoles



Animations "Semaine Bleue" - Mois Bleu



Animations Vacances

Notre brochure



LUNDI

MARDI

MERCREDI

JEUDI

VENDREDI

SAM/DIM

19

20

21

22

23

24-25

Vacances scolaires : pensez à vous inscrire à nos activités !



10h-11h30 : Apprendre le français



14h30 - 16h30 : Juste danse de l'automne, à partir de 6 ans, sur inscription



15h - 16h30 : Chant-goûter, EHPAD Yves Blanchot, inscription 02 96 39 41 53



14h - 16h : Jeux et initiation Mah Jong



14h - 17h : Entraide numérique administrative (sur rendez-vous)



14h30 : Loto-goûter à Domitys (chacun amène un lot), inscription 02 57 69 03 00.



14h30-16h30 : Les petites mains : Ateliers créatifs variés : origamis, bracelets, à partir de 4 ans, 1€, sur inscription

Initiation Baby-sitting

Pour les jeunes de 15 à 25 ans. **Sur inscription uniquement**
Obligation d'être disponible les 2 jours.

Journée 1 : découverte de la garde d'enfant et de la réglementation du baby-sitting, avec Dinan Agglomération

Journée 2 : Initiation Premiers Secours Enfants et Nourrisson avec la Croix-Rouge



9h45 - 12h : Café sophro, dès 16 ans, sur tirage au sort, 1€



10h-11h30 : Programmation échanges de savoirs "Novembre"



14h - 17h : Répar'Aide Café



14h30-16h30 : Atelier Pâtisserie de l'automne à partir de 3 ans, 1€, sur inscription



15h - 17h : Goûter partagé (produits bretons), EHPAD Yves Blanchot, inscription 02 96 39 41 53



17h - 18h30 : Projet expositions femmes d'hier d'aujourd'hui et de demain



10h-11h30 : Yoga



14h - 15h30 : Apprendre le français



14h30 - 17h : Prépare-toi pour Halloween : masques, amulettes de protection, fioles de potions
Salle de La Source, entrée libre



15h - 17h : Chant-guitare du 5 Bis, EHPAD le Connétable, 02 96 87 64 64



9h30 - 12h30 : Entraide numérique administrative (sur rendez-vous)



11h - 14h : Préparation du week-end d'escapade en novembre (repas partagé)



14h - 16h : Activités manuelles



15h - 16h30 : Spectacle de violon, EHPAD Yves Blanchot, sur inscription 02 96 39 41 53



13h30 - 16h30 : Curieuse Balade à partir de 3 ans, 4€, prévoit chaussures adaptées à l'extérieur



14h30 - 16h30 : Initiation tricot avec Françoise, dès 9 ans, sur inscription



NOUVEAU

ESCAPADE DE NOVEMBRE

2 jours pour souffler, partager et se retrouver !

Samedi 7 et Dimanche 8 Novembre, direction la Normandie !

Dès 18 ans, départ en mini-bus de l'Atelier du 5 Bis, hébergement en chambres partagées, 30 € par personne, sur inscription

Réunion de préparation

Vendredi 23 Octobre de 11h à 14h (repas partagé)



NOUVEAU

LE REPAIR CAFÉ

Ateliers de réparation collaboratif où des bénévoles, tous passionnés de bricolage, partagent connaissances et savoir-faire avec des personnes apportant leurs objets en panne.

Les 1er et 3ème mercredi de chaque mois de 14h à 17h, de préférence sur rendez-vous.



La plupart des actions sont **sur inscription**.

Ce programme est établi en collectif et est susceptible de modifications

Renseignez vous à l'accueil, par mail initiatives@dinan.fr ou par téléphone **02 96 39 38 21**

Facebook **Atelier du 5 Bis - Centre Social DINAN**

OCTOBRE 2026

LUNDI

MARDI

MERCREDI

JEUDI

VENDREDI

SAM/DIM

26

27

28

29

30

31

Vacances scolaires : pensez à vous inscrire à nos activités !

 **10h-11h30** : Apprendre le français

 **15h - 16h30** : Lectures Art et Mythologie, EHPAD Jardin Anglais, inscription 02 96 85 78 69

 **14h30 - 16h** : Rallye photo dans le centre historique de Dinan : départ de l'Atelier du 5 Bis (1h30 balade)

 **10h - 14h** : Atelier top Chef en cuisine avec des légumes de saison, sur inscription 2 €, dès 6 ans

 **14h - 16h** : Jeux et initiation Mah Jong

 **14h - 17h** : Entraide numérique administrative (sur rendez-vous)

 **15h - 16h30** : Tournoi de belote, EHPAD le Connétable, inscription 02 96 87 64 64

 **16h - 17h30** : Atelier Culture avec la Mission Locale

 **9h30-10h30** : Gym douce.

 **13h30 - 17h30** : Sortie Aquarium de Saint Malo Départ 13h30 Maison des associations en bus, 8,50€ par adulte, 6,50€ de 2 à 14 ans et 2 € pour les moins de 2 ans



 **14h - 16h30** : Présentation des ateliers nutrition de Familles Rurales pour les plus de 60 ans, sur inscription

 **15h - 16h30** : Lectures, Ekip'âge, inscription 06 64 55 10 46

 **18h - 20h** : Apéro Quizz venez vous défier le temps d'un apéro partagé - sur inscription

 **14h30-16h30** : Viens construire des minis catapultes et à l'assaut ! A partir de 6 ans, sur inscription

 **15h - 16h30** : Ecrivons une aventure commune à Oui Seniors, inscription 02 96 41 35 00

 **9h30 - 12h30** : Entraide numérique administrative (sur rendez-vous)

 **10h-12h** : Venez réaliser votre oeuvre de collage avec l'artiste Hollistik, à partir de 8 ans : apporter carnet ou agenda et magazine, 1€, sur inscription

 **14h - 16h** : Activités manuelles

 **14h30 - 17h** : Forum citoyen - papot'âges géant "ça sert à quoi les vieux?" avec Trame de Vie à la Source, inscription conseillée 02 96 39 38 21

 **14h00-16h30**

Halloween des toutous Ateliers pour vos chiens

- Démonstration avec un éducateur canin
 - Agility et stand découverte autour du monde canin avec des associations locales
- Rendez vous sur le parking de la Maison des Associations, Bd André Aubert

A partir de 16h30

Halloween : Sculpture de citrouilles et parcours de la Maison hantée. **Organisée par l'association Bienvenue Fontaine des eaux.** Maison des associations

VISITES DE CONVIVIALITÉ Pour les habitants de Dinan Léhon de plus de 60 ans

Visite au domicile par un binôme de bénévoles : "Les visiteurs du 5 Bis"

Personne isolée souhaitant être visitée ou envie d'être bénévole : contactez-nous !



LE VÉHICULE TI 5 BIS

Accueillir ou être accueilli ? Retrouvez nous près de chez vous avec le Ti 5 Bis !



- **Place Saint Jean** (mardi 16h-18h) : 6 et 13 octobre
- **Iles Bretonnes** (jeudi 16h-18h) : 1er et 15 octobre

La plupart des actions sont **sur inscription**.

Ce programme est établi en collectif et est susceptible de modifications

Renseignez vous à l'accueil, par mail initiatives@dinan.fr ou par téléphone **02 96 39 38 21**

Facebook **Atelier du 5 Bis - Centre Social DINAN**

Envie de proposer une activité ?

Contactez- nous !

Plus d'informations : www.dinan.fr

