

DÉCEMBRE 2025 - NUMÉRO N°6

DÉMARCHE VILLE AMIE DES AÎNÉS

LETTRE D'INFORMATIONS



EDITO

Au cours de cette année 2025, nous avons eu le plaisir Monsieur Le Maire et moi-même de vous rencontrer et de faire vivre à vos côtés la démarche Ville Amie des Aînés à Saint-Sébastien-sur-Loire. Merci à toutes et à tous pour votre engagement continu. Nous avons besoin de votre participation active pour que les projets engagés en 2024 et 2025 continuent en 2026.

Cette année 2025 fut riche en événements, le rendez-vous des aînés; le défilé intergénérationnel avec les élèves de la Joliverie, les actions de prévention en santé organisées en collaboration avec des professionnels de santé... Ces actions proposées sont possibles grâce à la mobilisation des différents partenaires de la démarche.

En janvier prochain, nous aurons le plaisir de vous retrouver au Rendez-Vous des Aînés.

En attendant, nous vous souhaitons à toutes et à tous, de très belles fêtes de fin d'année. Prenez soin de vous.

Michèle BONNET, Adjoint au Maire en charge des séniors
& Secrétaire du Réseau Francophone Amie des Aînés



CCAS
Centre Communautaire d'Action Sociale
SAINT-SÉBASTIEN-SUR-LOIRE

saintsebastien.fr



Saint-Sébastien
sur-Loire

Saint-Sébastien
sur-Loire

La démarche Ville Amie des Aînés

Aujourd'hui, les plus de 60 ans représentent près de 26 % de la population sébastiennoise et d'ici 2030 ils en représenteront 30 %. Il est donc essentiel de tenir compte de leur implication dans la ville, de leurs besoins et de leurs attentes.

Le lien social, la mobilité ou encore la lutte contre la fracture numérique, entre autres, sont au cœur des préoccupations citoyennes. Grâce à des ateliers participatifs thématiques réunissant seniors volontaires et partenaires institutionnels et associatifs, des actions concrètes ont pu émerger ces dernières années pour une ville toujours plus agréable à vivre pour toutes les générations.

Le label Or est une reconnaissance supplémentaire pour ce travail collaboratif mené depuis toutes ces années. La Ville poursuit cette dynamique avec un nouveau carnet de route 2024/2026 élaboré avec des partenaires, à la suite d'une large consultation réalisée durant l'automne 2023, autour de huit grandes thématiques : culture et loisirs, lien social et solidarité, autonomie, services et soins, participation citoyenne et emploi, information et communication, habitat, espaces extérieurs et bâtiment ainsi que transports et mobilité.



Un carnet de route est à votre disposition

Ce carnet de route synthétise les constats observés pendant l'état des lieux, l'enquête de terrain, les ateliers citoyens, et présente le plan d'actions de la démarche Ville Amie des Ainés à Saint-Sébastien-sur-Loire pour les prochaines années.

Ce guide est disponible :

- ▶ sur le site internet de la Ville,
- ▶ au format papier au Service Séniors.

Rétrospective juillet à décembre 2025



La Loire Cool - Sport à la fraîche



Pique nique estival



Inauguration du Jardin Intergénérationnel “La Pépite Verte”



**Danse Partagée
(Compagnie NGC25)
Semaine Bleue 2025**

Les instances de participation à la démarche

- Comité de Pilotage (COPIL) avec les partenaires de la démarche, le 30/09/2025
- 2ème café rencontres des ambassadeurs-rices VAA le 13/10/2025

| Espaces extérieurs et bâtiments



Contribuer à la transition écologique

Ça y est, le jardin intergénérationnel « La pépite verte » situé à deux pas de la Maison de la Petite Enfance, est officiellement terminé ! Un petit coin de verdure apaisant pensé pour que toutes les générations puissent s'y retrouver, se détendre et jardiner ensemble.



Ce projet a reçu un **soutien financier du Fonds d'Appui des Territoires Innovants Séniors**, géré par **le Réseau Francophone des Villes Amies des Ainés** à hauteur de **28 000 euros**.



Les prochains rendez-vous

Rendez-vous en mars 2026 pour de nouveaux ateliers

Proposer des temps de sensibilisation au compostage



Depuis novembre 2025, la Ville (avec le soutien de Nantes Métropole) se dote de composteurs de bio-déchets à proximité des habitations.

Vos déchets deviennent des ressources pour la création:

- de compost,
- d'énergie : biogaz,



Une lettre a été adressée à tous les habitant.es de Saint-Sébastien-sur-Loire avec le guide "Moins jeter, mieux trier". Plus d'informations sur le site de Nantes Métropole.

| Espaces extérieurs et bâtiments



Implanter des structures de repos en concertant les habitants

Le lundi 16 juin, un groupe de travail participatif, réunissant des membres du Conseil des Sages, du Conseil Handi Citoyen et des ambassadeurs-rices Ville Amie des Aînés a été missionné pour travailler sur le sujet des assises communales à Saint-Sébastien-sur-Loire.

Leur rôle sera de :

- Cartographier les assises existantes sur le domaine communal,
- Présenter un rapport contenant l'état des lieux, les préconisations d'installation ou de renouvellement selon l'usage des lieux...

Ce projet va bénéficier d'un **soutien financier** du Fonds d'Appui des Territoires Innovants Séniors, géré par le **Réseau Francophone des Villes Amies des Ainés** à hauteur de **19 200 euros**.

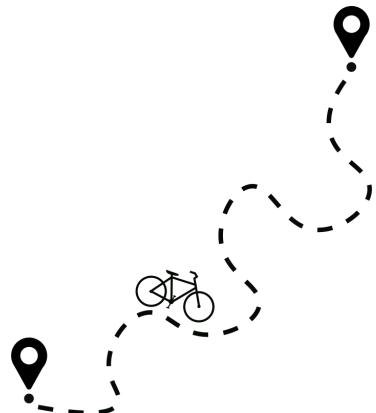
| Mobilité et Transports



Favoriser le cheminement à travers la ville au service des mobilités actives

Un atelier de remise en selle a été proposé le mercredi 8 octobre avec l'Association Place au Vélo.

“Une initiation pour acquérir les bons réflexes avec son vélo”.



| Mobilité et Transports



Favoriser le cheminement à travers la ville au service des mobilités actives



Le lundi 15 décembre 2025, 10 personnes ont participé au **café rencontres** organisé par le CCAS sur les handicaps et les mobilités à Saint-Sébastien-sur-Loire.

Au programme de cette rencontre, un temps d'échanges autour des mobilités et une balade multimodale (piétonne, en vélos triporteurs) dans le quartier de la Martellière.



Sensibiliser sur les bons comportements

30 participants ont bénéficié de deux ateliers sur la sécurité routière le 27 novembre et 4 décembre 2025. Animés, de façon ludique et dynamique, par **la Préfecture de Loire Atlantique**, ces ateliers ont permis aux participants d'échanger sur certaines situations et de repasser le code de la route afin de (re)mettre à jour leur connaissance.



A VOS AGENDAS

Nouvelles sessions sécurité routière avec la Préfecture de Loire Atlantique, **les jeudis 26/02 et 05/03/2026** de 14h à 17h à la Maison de la Petite Enfance.

**Renseignements et inscriptions au 02.40.85.80.75 ou à l'adresse mail :
serviceseniors@saintsebastien.fr**

| Mobilité et Transports



Le 25 et 26 avril 2026 se tiendra la nouvelle édition de Chloroph'illes.

Chloroph'illes

Le service Développement Durable **recherche ses futur.es pédaleurs-euses pour la cyclo-navette.** Une formation à la conduite des vélos électriques est possible.

Inscription et renseignements au 02 40 80 85 04

| Participation citoyenne et emploi



Mettre en valeur le bénévolat

Plusieurs campagnes de communication pour valoriser les bénévoles ont été réalisées au cours de l'année 2024. Depuis décembre 2024, il est désormais possible de trouver des missions en ligne sur la plateforme citoyenne.

► jeparticipe.saintsebastien.fr



Le bénévolat au service Séniors



L'isolement des séniors fragilise leur santé et leur autonomie. L'engagement des bénévoles est essentiel pour maintenir le lien social et apporter soutien et réconfort.

Au sein du service Séniors, 17 bénévoles sont mobilisés pour organiser des rencontres individuelles et collectives, en les écoutant et en les soutenant dans leurs diverses missions : visites à domicile; accueil solidaire; mise sous pli pour le Rendez-vous des Aînés...

| Participation citoyenne et emploi



Les ambassadeurs-rices VAA

Ambassadeurs "Ville Amie des Ainés"

Pour renforcer le rôle des habitants déjà impliqués dans la démarche, 12 ambassadeurs-rices sont identifiés, sur la base du volontariat, selon les envies de chacun et les thématiques de la démarche VAA.

Ces ambassadeurs-rices sont des référents sur le territoire et seront amenés à participer à des instances pour apporter leur expertise d'usage sur **4 pôles thématiques :**

Lieu de vie regroupant les thématiques : espaces extérieurs et bâtiments; habitat **et** informations et communication.

Lien social et autonomie regroupant les thématiques : lien social et solidarité; autonomie, services et soins **et** informations et communication.

Offre culturelle et participation citoyenne regroupant les thématiques: culture et loisirs; participation citoyenne et emploi **et** informations et communication.

Transports et mobilités regroupant les thématiques : transports et mobilités **et** informations et communication.

Qui sont les ambassadeurs-rices Ville Amie des Aînés ?



Bernadette



Brigitte



Claude



Elisabeth



Françoise



Ghislaine



Hervé



Jean-Bernard



Jean-Paul



Michelle



Philippe



Yves

En 2026, vous aurez l'occasion de les rencontrer lors des groupes bilan qui seront organisés pour évaluer et actualiser le plan d'actions qui prend fin en décembre 2026.

| Autonomie, service et soins



Favoriser les actions de prévention et de la préservation de son capital santé



A l'occasion de la Semaine Bleue 2025 , de nouveaux tests de dépistages ont été proposés gratuitement par des professionnels de santé de la Communauté Professionnelle de Santé Sèvre et Loire. Au total, 12 personnes ont bénéficié d'un dépistage auditif, visuel, physique, nutritif et/ou cognitif.

ET AUSSI...

- **“L’amour n’a pas d’âge”, une conférence sur la sexualité le 10/10/2025**

Conférence animée par Sébastien Landry, sexologue sur la vie affective et sexuelle à n’importe quel âge. Y a t-il un âge limite à l’amour ?

- **L’activité physique avec le dispositif D-marche**

Un dispositif motivationnel de prévention partagée, reconnue par Santé Public France, afin de limiter la sédentarité et d’augmenter durablement son nombre de pas au quotidien dans un but de santé globale.



Les 15 participant;es se sont inscrits pour un programme de 3 mois avec 4 séances collectives animées par l’Association “A la découverte de l’Age Libre”. Les marcheurs-euses se sont vu.es remettre un kit complet composé d’un podomètre, d’un livret d’accompagnement, et d’un espace personnel sur le site internet d-marche.fr, pour ainsi mesurer les distances parcourues.

“Avant, j’allais en voiture à l’arrêt de bus, maintenant j’y vais en marchant”
Verbatim d’un.e participant.e

Cette action de prévention s’inscrit dans le Contrat Métropolitain de Santé permettant ainsi une prise en charge totale par Nantes Métropole.

| Autonomie, service et soins



Soutenir les aidants et les aidés

Retour sur le forum

Le 21 octobre, le CCAS de la Ville et ses partenaires ont organisé un forum dédié aux proches aidants, qui a rassemblé de nombreux participants. Au programme : échanges, pièce de théâtre et ateliers autour de la santé mentale, du photolangage et de la danse assise.



A VOS AGENDAS



- **Bouger autrement, librement !**

Ateliers de danse assise organisés pour les aidant.es et les aidé.es par l'Association Trait d'Union.

Rendez-vous le 5 et le 12 janvier à partir de 11h à la Maison de la Petite Enfance, située Rue Annie Hure.

- **Réunion de présentation de la programmation aidants/aidés 2026.**

Echanges sur les activités prévues pour des temps entre aidant.es et d'autres à partager entre aidant.es et aidé.es sur le sommeil, le bien-être, la communication...

Rendez-vous le mardi 27 janvier à partir de 14h à l'Hôtel de Ville



Halte Relais animée par l'Association France Alzheimer & Maladie apparentées

Un accueil est proposé aux aidants de personnes atteintes de la maladie d'Alzheimer ou apparentée le quatrième vendredi de chaque mois à Saint-Sébastien-sur-Loire. Les aidants peuvent venir seuls ou accompagnés, participer aux activités ou confier temporairement leur proche à l'association pendant la séance.



Renseignements et inscriptions au 02.40.12.19.19

| Habitat 

Sensibiliser au parcours résidentiel

En octobre et novembre 2025, 3 ateliers pour penser son habitat de demain ont été organisés avec l'Association Loki Ora. Ces temps ont eux pour but d'accompagner et d'informer les personnes de plus de 60 ans concernant leur réflexion sur les façons d'habiter sur le territoire.

Au total 10 participant.es ont participé à des temps d'échanges (élues de Saint-Sébastien-sur-Loire, professionnels du CLIC), à des visites d'habitats (habitat participatif Les Petits Moulins, cohabitation intergénérationnelle...).

A VOS AGENDAS : Visite de la Résidence So Green et rencontres avec les habitant.es, le lundi 26 janvier 2026 de 11h à 12h.

**Renseignements et inscriptions au 02.40.85.80.75 ou à l'adresse mail :
serviceseniors@saintsebastien.fr**

| Culture et Loisirs 

Améliorer la connaissance de l'offre existante



Ce guide synthétise les associations installées à Saint-Sébastien-sur-Loire selon les thématiques : sport et détente; culture et loisirs; social, solidaire et international.

Ce guide est disponible :

- sur le site internet de la Ville,
- au format papier à la Maison des Associations

| Culture et Loisirs



Promouvoir les ressources facilitant l'accès
à la culture et aux loisirs

LA CULTURE A DOMICILE

- La Médiathèque vous livre à domicile des livres si vous avez des difficultés pour vous déplacer.

Renseignements et inscriptions au 02.40.80.86.20



A l'occasion de l'Année Extraordinaire, **la Ville a lancée une série de 5 podcasts consacrés au handicap, intitulée "Les voix enchantées"**.

Des Sébastiennais.es racontent leur quotidien, leurs expériences et les défis qu'ils et elles relèvent au travers 5 thématiques : culture, emploi, sport, mobilité et scolarité.

Les podcasts sont disponibles
sur plusieurs plateformes



A VOS AGENDAS (Rendez-vous à la Médiathèque)

- **Vendredi 13 février 2026 à 15h30** : "Un voyage musical". Prenez un moment pur vous ! Voyager au travers de musiques en lien avec l'exposition des Photographes des 3 Iles.

- **Jeudi 26 mars 2026 de 15h à 17h30** : Projection du spectacle "Ma (non) violence ordinaire" d'Erika Leclerc-Marceau.

"Un spectacle-enquête drôle et émouvant, qui parle de la colère, de la violence, d'éducation et d'amour, embrassant avec tendresse les imperfections d'un quotidien cabossé. Suivra un échange animé par Maylis Boye (Formatrice Certifiée Communication Non Violente)".

Renseignements et inscriptions au 02.40.85.80.75 ou par mail à l'adresse:
serviceseniors@saintsebastien.fr

- **Jeudi 4 juin 2026 à partir de 15h30** : Projection du film "Pushing Hands" d'Ang Lee, en partenariat avec le festival Les Trois Continents à Nantes. *Le film explore la représentation de la figure paternelle traditionnelle et le tai-chi comme métaphore de la vie, tout en mettant en lumière avec sensibilité le choc des cultures au sein d'une famille.*

Renseignements et inscriptions au 02.40.80.86.20

| Information et communication

Impliquer les seniors dans les outils d'information et de communication

De mai à novembre 2025, **une enquête sur les espaces d'affichages et d'informations** dans les espaces d'accueil de la Ville a été réalisée. L'objectif étant d'harmoniser la communication dans les espaces d'accueil de l'Hôtel de Ville, de la Médiathèque, de la Maison de la Petite Enfance, du CCAS, de l'Ecole de Musique et de la Maison des Associations.

La participation de 8 recenseurs-euses ont permis d'atteindre 290 réponses tous sites confondus. Un grand merci pour leurs participations et pour vos réponses qui vont nous permettre de repenser ces espaces.



Dans les prochaines semaines, les résultats seront affichés dans les espaces d'accueil enquêtés.

Pour plus de renseignements, vous pouvez contacter le service Séniors au 02.40.85.80.75

Maintenir une offre d'accompagnement sur les outils numériques pour lutter contre la fracture numérique

Le Conseiller Numérique du CCAS accompagne individuellement (permanences) et collectivement (ateliers) les Sébastiennais.es pour limiter les effets de la fracture numérique.

De nouveaux ateliers sont proposés dès janvier 2026 :

- le 20/01 : le numérique et les démarches administratives,
- le 10/02 : prendre ses rendez-vous médicaux en ligne,
- le 07/03 : initiation à l'utilisation d'une liseuse numérique,
- le 10/03 : prendre en main son compte ameli.fr,
- le 24/03 et le 07/04 : café échanges sur l'intelligence artificielle,
- le 15/04 : découverte et prise en main de Canva,
- le 05/05 : la bataille de l'intelligence artificielle,
- le 02/06 : le bon coin et Vinted.



Renseignements et inscriptions au 06.08.41.57.05 ou à l'adresse mail : conseillernumerique@saintsebastien.fr



Des ordinateurs sont en libre accès au CCAS, à l'Hôtel de Ville, à la Médiathèque, dans les CSC de l'Allée Verte et de la Fontaine.

| Lien Social et Solidarités



Lutter contre l'isolement des personnes et accompagner les séniors isolés

Le mercredi 3 décembre, un goûter partagé organisé par les bénévoles du service Séniors. Ce moment convivial a permis aux participants de rompre l'isolement, d'échanger autour de douceurs et de créer du lien dans une ambiance chaleureuse et festive à l'approche des fêtes de fin d'année.



Favoriser les activités intergénérationnelles



Des ateliers de rencontres et de création ont débuté en septembre 2025 autour de la danse et d'une guinguette avec les lycéens du Lycée La Joliverie et un groupe de séniors connu du service.

► Plusieurs temps forts sont prévus (mars et mai 2026). Vous souhaitez participer à cette belle aventure et venir danser et créer ? il est encore temps de s'inscrire !

Renseignements et inscriptions au 02.40.85.80.75 ou par mail à l'adresse: serviceseniors@saintsebastien.fr

Retour sur les Olympiades intergénérationnelles

Cet événement ludique et intergénérationnel, organisé le mercredi 9 octobre, a rassemblé les participants autour de défis sportifs et de jeux d'équipe, favorisant la convivialité, l'esprit de partage et la bonne humeur tout au long de la journée. Un moment de partage apprécié par les séniors et les enfants des centres de loisirs.





Si vous repérez un voisin isolé, **contactez le service Seniors** de la Ville au **02 40 80 85 80**. Il pourra ensuite lui apporter un soutien.

EN ROUTE VERS LE LABEL
AMI des AÎNÉS

Seb ville solidaire

saintsebastien.fr

Facebook, Instagram, Twitter, YouTube

Seb
Saint-Sébastien sur-Loire

CONTACTS UTILES

Mairie de Saint-Sébastien-sur-Loire : 02.40.80.85.00 / Place Marcellin Verbe

Centre Communal d'Action Sociale (CCAS) : 02.40.80.85.80 / 7 Rue du Petit Anjou

- Service Accueil et Accompagnement Social : 02 40 80 85 60
- Service Séniors : 02 40 80 85 75

Une question sur la démarche Ville Amie des Aînés ? Vous pouvez contacter Elodie au 06.85.40.29.18

Centre Local d'Information et de coordination : 02.28.01.82.24 / Pôle Social, 1 Rue de la Garenne à Vertou.

Une permanence du CLIC a lieu le mardi de 14h à 17h au CCAS de Saint-Sébastien-sur-Loire.

Salle de spectacle l'Escall : 27 Rue des Berlaguts.

Cette lettre d'informations est diffusée une fois par an visant à partager des actualités et valoriser les actions en lien avec le plan d'actions Ville Amie des Ainés.

Si vous souhaitez ne plus recevoir d'information sur la démarche, signalez le à Elodie au 06.85.40.29.18

