

Être aidant  
c'est aussi



penser à soi !

Bien-être et informations

Programme Février - Juin 2026

Contact :

Service Seniors  
02 40 80 85 75



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

saintsebastien.fr



Saint-Sébastien  
sur-Loire

# s'extraire ..... du .....

## quotidien

Huit à onze millions de personnes en France accompagnent quotidiennement un ou une proche en perte d'autonomie. Il est essentiel d'apporter un soutien à toutes celles et ceux qui sont concerné·es.

Dans ce sens, le service Seniors, avec de nombreux partenaires et professionnel·les, propose **un cycle de rendez-vous à destination des aidant·es et des personnes aidées**. Certains temps seront spécialement dédiés aux aidant·es, d'autres seront à partager en duo.

Ces rencontres ont pour objectifs de **favoriser l'information et le partage d'expériences**, de **rompre l'isolement** et de **s'accorder une pause dans son quotidien**. Chacun et chacune repartira avec des conseils et des techniques à réinvestir chez soi pour aborder la vie de tous les jours plus sereinement. Le sommeil, la communication ou encore l'art feront partie des thèmes abordés.

N'hésitez pas à contacter le service Seniors pour tout complément d'information.

---

Ce programme propose des animations : pour les aidant·es et pour les duos aidant·es/aidé·es.

Si vous accombez ou apportez une aide régulière à une personne de plus de 60 ans, ces ateliers vous sont aussi destinés. Il ne s'agit pas seulement des conjoint·es.

Pour vous repérer, ces animations sont classées par couleur :

 Animations pour les **aidant·es**

 Animations pour les **aidant·es/aidé·es**

**Chaque animation est gratuite.**

Pour un meilleur accueil, les places sont limitées.

**Inscription obligatoire** auprès du service Seniors au **02 40 80 85 75**

---

## ATELIER sur le sommeil

Mardi 10 février de 15 h à 17 h  
Maison de la Petite Enfance,  
1 rue Annie Hure

Avec Marion Pietrzak, sophrologue  
(association Singulières)

Partage d'informations pour mieux comprendre l'importance du sommeil du proche aidé et partage de conseils pour créer une routine permettant de faciliter le sommeil grâce à des exercices de sophrologie.



Dans cet atelier, il y aura 3 temps :

- Comprendre le sommeil du proche aidé
- Comprendre son propre sommeil
- Création d'une routine par la sophrologie



## ATELIER massage à deux

Mardi 24 février de 15 h à 16 h  
Maison de la Petite Enfance,  
1 rue Annie Hure

Avec Sandrine Gouret,  
socio-esthéticienne (association Les Singulières)  
Un temps d'échange corporel et de contact à deux, dans une logique de réciprocité de relation.



## ATELIER

### ART THÉRAPIE : “Du répit par la créativité”

Jeudi 12 mars de 15 h à 16 h 30  
Maison de la Petite Enfance,  
1 rue Annie Hure

Avec Aurélie Martineau, art thérapeute  
(association Singulières)

Un atelier pour laisser parler sa  
créativité et s'offrir une parenthèse de  
répit dans le quotidien.

## SPECTACLE

### “Ma (non) violence ordinaire”

Jeudi 26 mars de 15 h à 17 h 30  
Médiathèque

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).



## CAFÉ RENCONTRE

**“Quand l'inquiétude s'installe... parlons-en !”**

**Jeudi 2 avril de 14 h 30 à 16 h 30**

**Maison Les trois moulins, 14 rue du Bois Praud**

Avec Solène Evrard de la Maison des Aidants de Nantes

Pourquoi on s'inquiète ? Comment réguler ses émotions ?



## ATELIER

**communication sonore**

**Mardi 14 avril**

**de 15 h 30 à 16 h 30**

**Maison de la Petite Enfance,  
1 rue Annie Hure**

Avec Thierry Joubert,  
musicothérapeute de Concerti de Vie  
Atelier axé sur l'écoute, la voix et la  
création sonore pour explorer des  
formes de communication alternatives  
et créatives.

## ATELIER

**ART THÉRAPIE :  
“Ma parenthèse”**

**Mardi 28 avril de 10 h à 12 h**

**Maison Les trois moulins,  
14 rue du Bois Praud**

Avec Marianne Lusson, art thérapeute  
Partage et création artistique avec  
des techniques variées (pastel,  
aquarelles...).

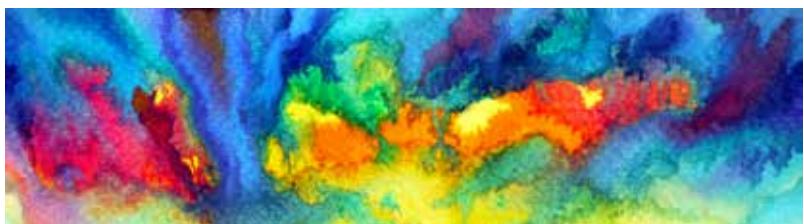
## ATELIER

### “ Médiation animale ”

Mardi 12 mai de 14 h à 15 h

Ferme pédagogique la Clé des Champs,  
Chemin de la Ranjonnière à Bouguenais

Partager du temps avec les animaux pour développer une communication non verbale.  
Vous pourrez prendre soin des animaux et lier un contact.



## ATELIER

### ART THÉRAPIE : “ Les rêves ”

Mardi 2 juin de 10 h à 12 h

Maison Les trois moulins, 14 rue du Bois Praud

Avec Marianne Lusson, art thérapeute

Partage et création artistique avec des techniques variées  
(pastel, aquarelles...) sur la thématique des rêves.



## GOÛTER RELAXANT

Mardi 23 juin  
à partir de 15 h  
Jardin La pépite verte

Avec un·e sophrologue de  
l'association De pas APA

Participer à un atelier de  
sophrologie et partagez un goûter  
en toute convivialité.



# ET AUSSI TOUTE L'ANNÉE...



## ATELIER

### danse assise

**Les 2 premiers lundis de chaque mois de 11 h à 12 h**

Dates 2026 : 2 février ; 9 février ; 2 mars ; 9 mars ;  
6 avril ; 13 avril

Maison de la Petite Enfance, 1 rue Annie Hure

Avec l'association *Trait d'Union*

L'objectif est de partager un agréable moment, dans une ambiance conviviale, de bouger autrement et librement tout en favorisant son équilibre et sa coordination sans appréhension.



### Service Seniors – CCAS

7 rue du Petit Anjou  
02 40 80 85 75