

Être *aidant*
c'est aussi



Bien-être et informations

Programme Février - Juin 2026

Contact :

Service Seniors
02 40 80 85 75



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 concernés.

Dans ce sens, le service Seniors, avec de nombreux partenaires et professionnel·les, propose **un cycle de rendez-vous à destination des proches 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 accompagnez 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 15h à 16h30
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 15h à 17h30
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

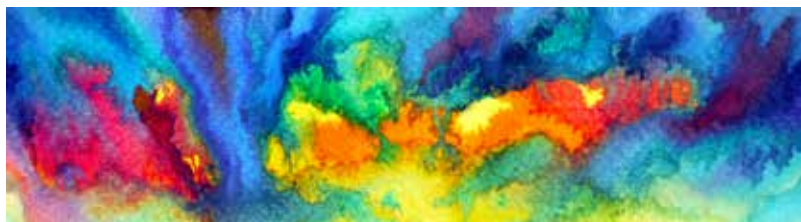
“Médiation animale”

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 15h

Jardin La pépète 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