DU **5** AU **11 OCTOBRE** 2026 • L'ESCALL • SAINT-SÉBASTIEN-SUR-LOIRE

La Semaine Bleue

SANTÉ • HABITAT • LOISIRS



Service Seniors :
02 40 80 85 75

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

label ami des aînés OR

saintsebastien.fr

Saint-Sébastien sur-Loire

Édito

Nous avons le plaisir de vous retrouver à l'ESCALL pour une nouvelle édition de la Semaine Bleue !
Tout au long de cette semaine, profitez d'**un programme riche en animations, rencontres, découvertes et moments de convivialité.**
Conçu par le service Seniors du CCAS, en partenariat avec les associations locales, ce rendez-vous propose un équilibre entre temps d'information, activités ludiques et échanges, pour conjuguer bien-être, découvertes et convivialité.
Nous vous souhaitons une excellente Semaine Bleue !

Thomas Boucher
Maire de Saint-Sébastien-sur-Loire
Président du CCAS

Laurence Le Gall Ribreau
Adjointe en charge de l'action sociale
Vice-présidente du CCAS

Infos pratiques

Toutes les animations sont gratuites (sauf le thé dansant et le loto).
Elles se déroulent à l'ESCALL (27 rue des Berlaguts) **et sont ouvertes à toutes et tous, pour tout âge.**

- Bus : 27, arrêt Escall
- Si vous avez des difficultés pour vous déplacer, vous pouvez contacter le service Seniors.

Informations et inscriptions auprès du service Seniors au 02 40 80 85 75
serviceseniors@saintsebastien.fr

Lundi 5 octobre

SANTÉ

- **Le numérique en santé : où en êtes-vous ?**

10 h - 12 h
Sans inscription.

Conférence animée par Sylvain Ratton, conseiller numérique, avec la CPAM de Loire-Atlantique.
Faisons le point ensemble sur vos pratiques en matière de santé et numérique (Mon espace santé et autres démarches de santé en ligne).

- **Préparer et anticiper ses volontés**

14 h 30 - 16 h 30
Inscription recommandée.

Atelier animé par Audrey Allet Bigot de l'Antre deux vies.
Échanges et informations pour aider à réfléchir sereinement aux volontés de fin de vie et à la transmission.

Mardi 6 octobre

SANTÉ

- **Vieillissement et santé mentale**

10 h - 12 h
Sans inscription.

Échanges et débat animés par les bénévoles du collectif Sages & Pas'Sages du Centre socioculturel Allée Verte.

- **Réalisation de dépistages**

9 h - 12 h

Sur inscription. Créneaux de 30 min pris en charge avec la carte vitale le jour du rendez-vous.

Dépistage auditif, visuel, physique, nutrition, cognitif par les professionnels de santé de la Communauté Professionnelle Territoriale de Santé Sèvre et Loire.

- **Accompagnement au deuil**

14 h - 17 h 30

Sur inscription.

Conférence animée par Audrey Allet Bigot de l'Antre deux vies.

- **Sensibilisation aux gestes de premiers secours**

14 h 30 - 17 h 30

Sur inscription.

Atelier animé par Céline Breyton, infirmière puéricultrice.
Apprenez les bons gestes chez le nourrisson et l'enfant.

Mercredi 7 octobre

MOBILITÉ

- **Bien-être, yoga, méditation**

10 h - 12 h

Sur inscription (apportez votre tapis de sol).

Atelier proposé par le centre socioculturel Allée Verte, axé sur les pensées positives pour plus de « Talairenforme » et moins de « Tamalou » !

- **Olympiades intergénérationnelles**

14 h - 16 h 30

Inscription recommandée.

Petits défis ludiques et sportifs à partager avec des jeunes !

Jeudi 8 octobre

CULTURE

- **Dictée intergénérationnelle**

9 h 30 - 11 h 30

Sur inscription.

Proposée par l'ORPASS avec deux classes de CM2 de l'école du Douet. Retrouvez les bancs de l'école le temps d'une dictée partagée.

- **Atelier cuisine**

14 h - 15 h 30

Sur inscription.

Découvrez comment allier plaisir et équilibre avec Julie, diététicienne, et le centre socioculturel la Fontaine !

- **Chorale**

15 h - 16 h 30

Sur inscription.

Venez chanter avec les Mamies Blues de l'ORPASS. Elles reprendront des succès de la variété française.

Suite du programme au verso ►►

Vendredi 9 octobre

HABITAT

Sans inscription.

- **Stands d'information**

14 h - 17 h

Rencontrez des acteurs accompagnant les colocations intergénérationnelles.

- **Table ronde : « Quels sont les bénéfices d'accueillir un jeune ? »**

14 h - 17 h

Acteurs présents : Le temps pour toit, Ensemble 2 générations, Nantes renoue, la Maison de l'habitant.

LOISIRS

18 h 30 - 19 h 15

Sans inscription.

Concert proposé par le Pôle musiques actuelles de l'école de musique.

Samedi 10 octobre

LOISIRS

- **Loto familial**

14 h - 17 h 30

Sans inscription.
Buvette sur place.
Carte à jouer à partir de 3 €.

Proposé par l'ORPASS.
Venez jouer en famille !

Dimanche 11 octobre

LOISIRS

- **Thé Dansant**

14 h 30 - 19 h

Sans inscription.
Entrée : 10 € pour les adhérents, 12 € pour les non adhérents.
Une part de brioche et consommations gratuites.

Proposé par l'ORPASS.

À votre agenda !

FORUM

« L'aidance à travers le temps »
Mardi 13 octobre
12 h - 18 h à l'ESCALL

Après-midi d'informations et d'échanges auprès de plusieurs partenaires.
Des ateliers thématiques seront également proposés :

- Comment se reconnaître en tant que proche aidant ?
- Transition entre les situations de vie (accepter les aides, les transitions entre domicile et établissement…)
- Post aidance « Après l'aidance… retrouver sa place »
- Se protéger et protéger l'autre

Gratuit. Programme complet sur saintsebastien.fr

Réalisation : Ville de Saint-Sébastien-sur-Loire - Impression : imprimerie Allais - 08/2026