https://www.saintsebastien.fr/la-ville/decouvrir-la-ville/nos-grands-evenements/la-semaine-bleue/

La Semaine Bleue

31 août 2022

Rendez-vous à l'ESCALL du 5 au 11 octobre 2026 pour une nouvelle édition de la Semaine Bleue. Grâce à la collaboration de nombreux partenaires, un programme riche sera proposé.

Au programme : mobilité, santé, habitat, culture et loisirs avec de nombreux ateliers, conférences et animations ouverts à toutes et à tous, proposés par une dizaine de partenaires associatifs et professionnels.

La plupart des animations sont gratuites (sauf le loto et le thé dansant) et se dérouleront à l'ESCALL. Seniors, familles, proches, aidants, jeunes générations : chacun·e est le bienvenu·e pour participer à cette semaine.

Chaque jour de la semaine permettra d'aborder une thématique.

- **Prévention et santé (lundi et mardi)** : plusieurs thèmes seront abordés avec des professionnels : le numérique et la santé ; la préparation et l'anticipation de ses volontés de fin de vie et de transmission ; le vieillissement et la santé mentale ; l'accompagnement au deuil. Des séances de dépistage auditif, visuel, nutritionnel, physique et cognitif seront également proposées, ainsi qu'une sensibilisation aux gestes de premiers secours.
- **Mobilité (mercredi)** : au programme, un atelier de découverte du yoga et de la méditation permettant de travailler l'équilibre et la coordination, tout en favorisant la détente. Comme l'an dernier, des olympiades intergénérationnelles seront organisées avec des enfants, le mercredi après-midi. Un moment ludique à partager !
- **Culture et loisirs (jeudi, vendredi, samedi et dimanche)** : la **dictée intergénérationnelle**, un rendez-vous apprécié chaque année, sera proposée le jeudi matin avec une classe de CM2 du Douet. La **cuisine** sera également de la partie, avec un atelier animé par une diététicienne afin d'allier plaisir gustatif et équilibre alimentaire. Les Mamies Blues de l'ORPASS seront également présentes pour une **chorale** conviviale. La musique s'invitera le temps d'un **concert** avec le Pôle musiques actuelles de l'École municipale de musique, le vendredi soir. Le week-end, deux temps forts : **un grand loto familial** et **un thé dansant**, proposés par l'ORPASS.
- **Habitat (vendredi)** : **l'habitat et la colocation intergénérationnelle** seront abordés avec les partenaires Le Temps pour Toit, Ensemble 2 Générations, Nantes Renoue et la Maison de l'Habitant.

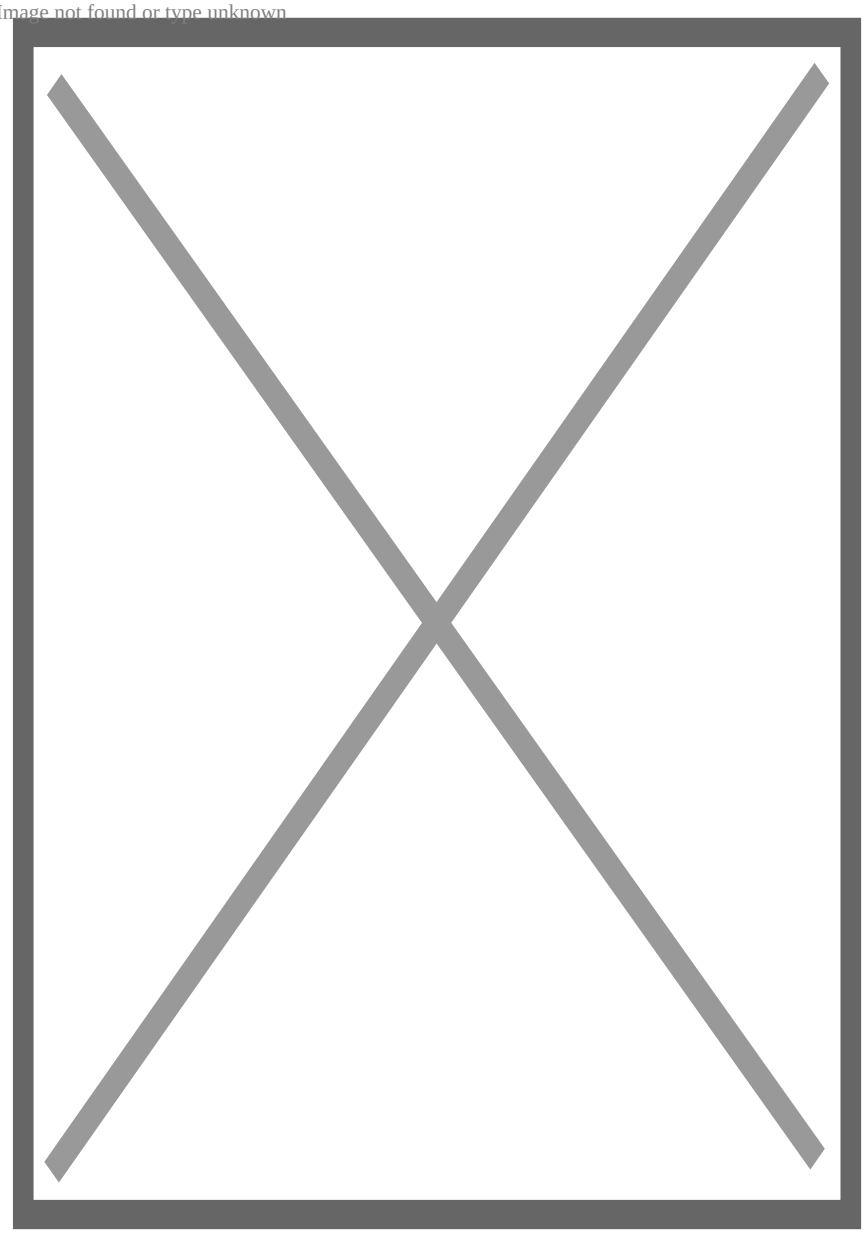
Forum des aidants

À noter aussi dans vos agendas : **le mardi 13 octobre de 12 h à 18 h à l'ESCALL** accueillera le Forum des Aidant·es, un moment dédié à celles et ceux qui accompagnent un proche au quotidien. Ateliers pratiques, échanges et stands d'information rythmeront l'après-midi.

Programme

Cliquez sur l’image pour découvrir le programme

Image not found or type unknown



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 ou serviceseniors@saintsebastien.fr

Contact

Service Seniors
7 rue du Petit Anjou
44230 Saint-Sébastien-sur-Loire

02 40 80 85 75

Écrire

Lundi, mardi, mercredi et vendredi : 8h30 - 12h30 et 13h30 - 17h30
Jeudi : 13h30 - 17h30

- Contact