

Le Service Prévention Solidarités Seniors du CCAS propose toute l'année des animations, des temps forts et des actions de lutte contre l'isolement pour les Nazairien-nes de plus de 60 ans.

L'inscription au Pôle Prévention Seniors est gratuite et sans adhésion

La participation aux animations se fait uniquement sur inscription

Les activités ont lieu au Pôle Prévention Seniors, sauf mentions contraires, sous réserve des conditions sanitaires.

Pass sanitaire et port du masque obligatoires.



Horaires d'ouverture pour Information et inscription

Lundi, Mardi, Mercredi,
Vendredi

De 9h à 12h

(Fermeture le jeudi matin)

Les après-midis sont consacrés
aux animations

Si l'un de vos proches, ou vous-même ressentez le besoin de garder du lien, faites-vous connaître dans le cadre de la veille sociale téléphonique, pour un appel convivial mensuel au 02 40 22 67 98



Carsat Retraite & Santé au travail
Pays de la Loire

Animations réalisées avec le soutien de la Conférence des financeurs et de la Carsat.

Direction de l'action sociale

50, rue de Pornichet
Arrêt de bus « Jardin des Plantes » - Ligne U3
02 40 22 67 98
prevsolidseniors@mairie-saintnazaire.fr



Programme d'animations Pôle Prévention Seniors Janvier 2022



Programme à retirer sur place
ou adressé par mail sur demande



saintnazaire.fr

Semaine du 3 au 7 janvier

Lundi 3 janvier

Yoga sur chaise

Venez prendre un grand bol de zénitude avec Anne-Elisabeth Courtais (Professeur de Yoga)
Séances de 13h45 à 15h15 et de 15h30 à 17h
Participation financière de 20€ pour les 10 séances

Mardi 4 janvier

Plaisir d'écrire

Une rencontre avec soi-même où l'on écrit d'abord pour le plaisir de jouer avec les mots avec Nathalie Palayret (Biblio-thérapeute)
De 14h30 à 16h30 (10 personnes)

Sophrologie

Une méthode douce de relaxation
De 14h30 à 16h30 (10 personnes)

Mercredi 5 janvier

Projection du court métrage « Stars sur le tard » de Mathilde Bouttemy

A presque 90 ans, ces mamies ont travaillé sur un projet un peu fou : créer une ligne de couture pour seniors et défiler sur un podium !
De 14h à 15h (20 personnes)

Atelier couture – Projet Défilé de mode

On découpe, on coud, on transforme avec Tiphaine Violet (Couturière)
De 15h30 à 17h30 (10 personnes)

Jeudi 6 janvier

Halte Relais France Alzheimer

Elle permet aux familles de confier leur proche malade quelques heures pour avoir un peu de temps à soi. C'est aussi un espace d'échange pour toutes les familles
De 14h à 16h30
Informations et inscription au 02 40 53 63 63

Visite du Blue Lab

A la découverte de ce laboratoire de fabrication dédié à la création et à l'innovation niché en plein cœur du centre commercial du Paquebot
Rendez-vous devant le Pôle Prévention Seniors à 14h
Visite guidée de 14h30 à 16h (20 personnes)

Vendredi 7 janvier

Gymnastique

Ateliers « équilibre » et « mémoire » avec la fondation Siel Bleu
De 14h à 16h (Groupe complet)
Participation financière de 20€ pour les 10 séances

Jeux d'adresse et BagBoard

Convivialité, concentration et rigolade autour des jeux en bois
De 14h30 à 16h30 (10 personnes)

Semaine du 10 au 14 janvier

Lundi 10 janvier

Yoga sur chaise

Venez prendre un grand bol de zénitude avec Anne-Elisabeth Courtais (Professeur de Yoga)
Séances de 13h45 à 15h15 et de 15h30 à 17h
Participation financière de 20€ pour les 10 séances

Mardi 11 janvier

Atelier Peinture

A vos pinceaux avec Pascale Lemonnier (Art-thérapeute)
De 14h30 à 16h30 (10 personnes)

Art Floral

Venez découvrir les techniques et astuces des fleuristes pour créer de magnifiques compositions
De 14h30 à 16h30 (10 personnes)
Participation financière de 2€ à 4€ selon les ressources

Mercredi 12 janvier

Rencontre évasion - Réalité virtuelle

Enfilez votre casque et partez à l'aventure avec Lucie de la société Oséos
De 14h à 16h (10 personnes)

Atelier Seniors numérique - Smartphone

Vous vous sentez perdu lorsque vous vous retrouvez face à un écran tactile ?
Pas de panique, Théo et Pierre-Jean d'Harmonie Mutuelle vont vous apprendre à débiter avec un smartphone !
De 14h30 à 16h30 (10 personnes)

Jeudi 13 janvier

Séance Cinéma

La programmation est disponible à partir de 17h le lundi 10 janvier et les inscriptions seront closes le mercredi 12 janvier à 17h
Rendez-vous à 13h30 au Cinéville - Séance à 14h
Participation financière de 2€ à 4€ selon les ressources

Vendredi 14 janvier

Gymnastique

Ateliers « équilibre » et « mémoire » avec la fondation Siel Bleu
De 14h à 16h (Nouveau groupe)
Participation financière de 20€ pour les 10 séances

Rencontre Conviviale - Jeux de mémoire

Visuelle, tactile, auditive, venez la stimuler sous forme ludique !
De 14h30 à 16h30 (10 personnes)

Semaine du 17 au 21 janvier

Lundi 17 janvier

Yoga sur chaise

Venez prendre un grand bol de zénitude avec Anne-Elisabeth Courtais (Professeur de Yoga)
Séances de 13h45 à 15h15 et de 15h30 à 17h
Participation financière de 20€ pour les 10 séances

Mardi 18 janvier

Plaisir d'écrire

Une rencontre avec soi-même où l'on écrit d'abord pour le plaisir de jouer avec les mots avec Nathalie Palayret (Biblio-thérapeute)
De 14h30 à 16h30 (10 personnes)

Sophrologie

Une méthode douce de relaxation
De 14h30 à 16h30 (10 personnes)

Mercredi 19 janvier

Atelier Couture – Projet Défilé de mode

On découpe, on coud, on transforme avec Tiphaine Violet (Couturière)
De 14h30 à 16h30 (10 personnes)

Atelier Vidéo – Projet Défilé de mode

Caméra, plan large, montage, micro, interview, tout ce vocabulaire n'aura plus aucun secret pour vous après avoir découvert le métier de journaliste avec Hélène Alex de l'Association Nazairienne « Les Pieds dans le Paf »
De 14h30 à 16h30 (5 personnes)

Atelier « Prendre soin de sa tête »

Les jeunes du CFA coiffure vous accueilleront pour une analyse « morpho visage », un shampoing, une coupe et un brushing
Rendez-vous à 13h30 au CFA Coiffure, 24 rue de l'île de France (15 personnes)
Participation financière de 3€ à 6€ selon les ressources

Jeudi 20 janvier

Halte Relais France Alzheimer

Elle permet aux familles de confier leur proche malade quelques heures pour avoir un peu de temps à soi. C'est aussi un espace d'échange pour toutes les familles
De 14h à 16h30
Information et inscription au 02 40 53 63 63

Vendredi 21 janvier

Gymnastique

Ateliers « équilibre » et « mémoire » avec la fondation Siel Bleu
De 14h à 16h (Nouveau groupe)
Participation financière de 20€ pour les 10 séances

Jeux d'adresse et BagBoard

Convivialité, concentration et rigolade autour des jeux en bois
De 14h30 à 16h30 (10 personnes)

Semaine du 24 au 28 janvier

Lundi 24 janvier

Yoga sur chaise

Venez prendre un grand bol de zénitude avec Anne-Elisabeth Courtais (Professeur de Yoga)
Séances de 13h45 à 15h15 et de 15h30 à 17h
Participation financière de 20€ pour les 10 séances

Mardi 25 janvier

Atelier Peinture

A vos pinceaux avec Pascale (Art-thérapeute)
De 14h30 à 16h30 (10 personnes)

Atelier Soins d'hiver

Fabrication d'une « Crème réparatrice pour les mains »
De 14h30 à 16h30 (12 personnes)
Participation financière de 1.50€ à 3€ selon les ressources

Mercredi 26 janvier

Rencontre évasion - Réalité virtuelle

Enfilez votre casque et partez à l'aventure avec Lucie de la société Oséos
De 14h à 16h (10 personnes)

Atelier Seniors Numérique - Smartphone

Vous vous sentez perdu.e lorsque vous vous retrouvez face à un écran tactile ?
Pas de panique, les jeunes volontaires d'Harmonie Mutuelle vont vous apprendre à débiter avec un smartphone !
De 14h30 à 16h30 (10 personnes)

Jeudi 27 janvier

Groupe de Paroles

Partage, écoute et bienveillance animé par Guillaume Baudouin (Psychologue)
Rendez-vous à 14h30 (10 personnes)

Séance Cinéma

Projection du film « Mes frères et moi » de Yohan Manca suivi d'un débat
Rendez-vous à 13h30 au cinéma Jacques TATI
Séance à 14h
Maison des Associations-Agora 1901
Ligne U4 Arrêt « Square Delzieux »
Participation financière de 2€ à 4€ selon les ressources

Vendredi 28 janvier

Gymnastique

Ateliers « équilibre » et « mémoire » avec la fondation Siel Bleu
De 14h à 16h (Nouveau groupe)
Participation financière de 2€ pour les 10 séances

Rencontre Conviviale - Jeux de mémoire

Visuelle, tactile, auditive, venez la stimuler sous forme ludique !
De 14h30 à 16h30 (10 personnes)