



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 isolé-es.

L'adhésion au Pôle Prévention Seniors est gratuite et se fait sur place.

La participation aux animations se fait sur inscription.

Les activités ont lieu au Pôle Prévention Seniors, sauf mentions contraires.



#### Horaires d'ouverture du Pôle Prévention Seniors

Accueil téléphonique et physique (pour information, inscriptions) : tous les jours de 9h à 12h (sauf le lundi 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.**

*\*Minibus : Les conditions d'accès au minibus sont déterminées par le service, avec une priorité donnée aux personnes à mobilité réduite et aux personnes non véhiculées*



**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**  
48 bis, 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

Novembre 2022



Programme à retirer sur place ou adressé par mail sur demande :  
[prevsolidseniors@mairie-saintnazaire.fr](mailto:prevsolidseniors@mairie-saintnazaire.fr)



[saintnazaire.fr](http://saintnazaire.fr)

## Du 2 au 4 Novembre

Mercredi 2 Novembre

### Atelier Seniors Numérique - Smartphone

**Avec Gaëlle et Charlotte d'Harmonie Mutuelle**

De 14h30 à 16h (6 personnes) – Sur inscription

### Soins du visage

**Avec Cécilia COETMELLEC (socio-esthéticienne)**

De 14h30 à 16h30 (8 personnes) – Sur inscription

### Couture – Projet Défilé de Mode

**On découpe, on coud, on transforme**

**Avec Tiphaine VIOLET (couturière)**

De 14h30 à 16h30

### Atelier Vidéos

**Tenir une caméra, prise de plans, interviews...venez réveiller le journaliste qui sommeille en vous !**

**Avec l'association Les Pieds dans le PAF !**

De 14h30 à 16h30

Jeudi 3 Novembre

### Halte Relais France Alzheimer

**Elle permet aux familles de confier leur proche malade quelques heures pour avoir un peu de temps à soi**

De 14h à 16h30

Information et inscription au 02 40 53 63 63

### Séance Cinéma Cinéville

**Rendez-vous au Cinéville à 13h30**

Inscription clôturée le 2 novembre à 17h

**Participation financière selon les ressources**

Vendredi 4 Novembre

### Gymnastique, équilibre et mémoire

**Animé par la Fondation Siel Bleu**

De 10h à 12h (groupe complet)

De 14h à 16h (groupe complet)

## Du 7 au 10 Novembre

Lundi 7 Novembre

### 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

(Groupes complets)

Mardi 8 Novembre

### Art floral

**Venez découvrir les techniques et astuces des fleuristes pour créer vos propres compositions**

De 14h30 à 16h30 (12 personnes)

Sur inscription

**Participation financière selon les ressources**

Mercredi 9 Novembre

### Couture – Projet Défilé de Mode

**On découpe, on coud, on transforme**

**Avec Tiphaine VIOLET (couturière)**

De 14h30 à 16h30

### Maquillage

**Avec Cécilia COETMELLEC**

**(Socio-esthéticienne)**

De 14h30 à 16h30 (8 personnes) – Sur inscription

### Prendre Soins de sa Tête

**Les jeunes du CFA coiffure vous accueilleront dans leur salon pédagogique pour un shampoing, une coupe et un brushing.**

Rendez-vous à 15h00 au 24 rue de l'île de France. (6 personnes) - Sur inscription

**Participation financière selon les ressources**

Jeudi 10 Novembre

### Musicothérapie

**Un voyage à travers la musique**

**Avec Manon CLAUDE (musicothérapeute)**

De 14h30 à 16h30

(10 personnes) – Sur inscription

### Groupe de Paroles

**Partage, écoute et bienveillance.**

**Animé par Guillaume BAUDOUIN**

**(Psychologue)**

Rendez-vous à 14h30 (10 personnes)

Sur inscription

### Sophrologie

**Envie d'un bon équilibre entre le corps, le mental et les émotions ? Cet atelier, animé par Aurore LEBRUN, est pour vous !**

De 14h30 à 16h30 (10 personnes)

Sur inscription

## Du 14 au 18 Novembre

Lundi 14 Novembre

### 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

(Groupes complets)

Mardi 15 Novembre

### Peinture

**A vos pinceaux avec Pascale Lemonnier (Art-thérapeute)**

De 14h30 à 16h30 (10 personnes)

Sur inscription

Mercredi 16 Novembre

### Seniors Numérique - Smartphone

**Avec Gaëlle et Charlotte d'Harmonie Mutuelle**

De 14h30 à 16h (6 personnes) – Sur inscription

### Jeux de Société Modernes

De 14h30 à 16h30 (20 personnes)

Sur inscription

Jeudi 17 Novembre

### Halte Relais France Alzheimer

**Elle permet aux familles de confier leur proche malade quelques heures pour avoir un peu de temps à soi**

De 14h à 16h30

Information et inscription au 02 40 53 63 63

### Séance Cinéma TATI

Rendez-vous à 14h00 - Séance à 14h30

**Maison des associations-Agora 1901**

**Ligne U4 Arrêt « Square Delzieux »**

**Participation financière selon les ressources**

### Sophrologie

**Envie d'un bon équilibre entre le corps, le mental et les émotions ? Cet atelier, animé par Aurore LEBRUN, est pour vous !**

De 14h30 à 16h30 (10 personnes)

Sur inscription

Vendredi 18 Novembre

### Qi Gong

**Gymnastique basée sur l'art énergétique chinois avec Loïc Bosser de l'association Le Mont Tai Shan**

De 10h à 12h (groupe complet)

### Gymnastique, équilibre et mémoire

**Animé par la Fondation Siel Bleu**

De 10h à 12h (groupe complet)

De 14h à 16h (groupe complet)

## Du 21 au 25 Novembre

Lundi 21 Novembre

### 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

(Groupes complets)

Mardi 22 Novembre

### Rencontre Conviviale - Jeux de Mémoire

De 14h30 à 16h30 (12 personnes)

Mercredi 23 Novembre

### Prendre Soins de sa Tête

**Les jeunes du CFA coiffure vous accueilleront dans leur salon pédagogique pour un shampoing, une coupe et un brushing.**

Rendez-vous à 15h30 au 24 rue de l'île de France. (10 personnes) - Sur inscription

**Participation financière selon les ressources**

### Couture – Projet Défilé de Mode

**On découpe, on coud, on transforme**

**Avec Tiphaine VIOLET (couturière)**

De 14h30 à 16h30

### Colorimétrie

**Avec Cécilia COETMELLEC (socio-esthéticienne)**

De 14h30 à 16h30 (8 personnes) – Sur inscription

Jeudi 24 Novembre

### Présentation du Programme de Novembre

13h30 ou 15h00

2 groupes de 30 personnes - Sur inscription

### Musicothérapie

**Un voyage à travers la musique**

**Avec Manon CLAUDE (musicothérapeute)**

De 14h30 à 16h30 (10 personnes)

Sur inscription

Vendredi 25 Novembre

### Qi Gong

**Gymnastique basée sur l'art énergétique chinois avec Loïc Bosser de l'association Le Mont Tai Shan**

De 10h à 12h (groupe complet)

### Gymnastique, équilibre et mémoire

**Animé par la Fondation Siel Bleu**

De 10h à 12h (groupe complet)

De 14h à 16h (groupe complet)

## Du 28 au 30 Novembre

Lundi 28 Novembre

### 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

(Groupes complets)

Mardi 29 Novembre

### Peinture

**A vos pinceaux avec Pascale Lemonnier (Art-thérapeute)**

De 14h30 à 16h30 (10 personnes)

Sur inscription

Mercredi 30 Novembre

### Seniors Numérique - Smartphone

**Avec Gaëlle et Charlotte d'Harmonie Mutuelle**

De 14h30 à 16h (6 personnes) – Sur inscription

### Aromathérapie

**Mode, parfum et miroir de la société, création de fragrance personnalisée**

**Avec Nadège PLANCHE (Aromatologue)**

De 14h30 à 16h30 (10 personnes)

Sur inscription