



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, sous réserve des conditions sanitaires.



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.



Carsat Retraite & Santé au travail
Pays de la Loire

Animations réalisées avec le soutien de la Conférence des financeurs.

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

Juin 2022



Programme à retirer sur place ou adressé par mail sur demande :
prevsolidseniors@mairie-saintnazaire.fr



-SAINT-NAZAIRE



saintnazaire.fr

Semaine du 30 mai au 3 juin

Lundi 30 mai

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 31 mai

Atelier Peinture

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

Sophrologie

Une méthode douce de relaxation
De 14h30 à 16h30 (12 personnes)

Mercredi 1^{er} juin

Atelier Créatif

Fabrication de badge prénoms et décoration de cadre photos (12 personnes)
De 14h30 à 16h30

Jeudi 2 juin

Séance Cinéma

Les inscriptions seront closes le mercredi 1^{er} Juin à 17h00
Rendez-vous à 13h30 au Cinéville - Séance à 14h
Participation financière de 1€ à 4€ selon les ressources

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

Vendredi 3 juin

Atelier Gymnastique – Equilibre et Mémoire

Avec la fondation Siel Bleu
De 14h à 16h (Groupe complet dernière séance)

Jeux d'adresse en bois

Convivialité, concentration et rigolade autour des jeux en bois : Molky et Bagboard
De 14h30 à 16h30

Semaine du 6 au 10 juin

Lundi 6 juin (férié)

Le Pôle Prévention Seniors est fermé

Mardi 7 juin

Atelier Cuisine

« Voyage sensoriel et culinaire en Europe » animé par Flavie
De 10h30 à 16h30 (10 personnes)
Participation financière de 1€ à 4€ selon les ressources

Mercredi 8 juin

Atelier Couture

On découpe, on coud, on transforme avec Tiphaine Violet (Couturière)
De 14h30 à 16h30 (12 personnes)
Participation financière de 1€ à 4€ selon les ressources

Atelier Seniors Numérique

Smartphone
De 14h30 à 16h00
(8 personnes) – Dernier atelier

Jeudi 9 juin

Rencontre conviviale « Troc d'objets »

Ramenez 3 objets maximum qui dorment dans vos placards ou votre grenier afin de les faire revivre dans un autre foyer
De 14h30 à 16h30

Vendredi 10 juin

Atelier Gymnastique – Equilibre et Mémoire

Avec la fondation Siel Bleu
De 14h à 16h (12 personnes)

Rencontre conviviale – Jeux de mémoire

Visuelle, tactile, auditive, venez la stimuler sous forme ludique !
De 14h30 à 16h30 (12 personnes)

Semaine du 13 au 17 juin

Lundi 13 juin

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) – Dernières séances

Mardi 14 juin

Atelier Peinture

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

Sophrologie

Une méthode douce de relaxation
De 14h30 à 16h30 (12 personnes)

Mercredi 15 juin

Sortie Touristique

La Roche Bernard / Arzal

Montez à bord des Vedettes Jaunes pour une croisière sur la Vilaine.
Pause gourmande au restaurant « La Cale Sèche ». Visite en Petit Train de La Roche Bernard.
RDV à 9h au Pôle Prévention et départ en car à 9h30. (35 personnes)
Participation financière de 10€ à 40€ selon les ressources

Jeudi 16 juin

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 tous. De 14h à 16h30
Information et inscription au 02 40 53 63 63

Séance de Cinéma

Projection du film "Frère et Sœur"
Du réalisateur Arnaud Desplechin, avec Melvil Poupaud et Marion Cotillard
RDV à 13h30 au cinéma Jacques TATI - Séance à 14h
Maison des Associations-Agora 1901
Ligne U4 Arrêt « Square Delzieux »
Participation financière de 1€ à 4€ selon les ressources

Vendredi 17 juin

Atelier Gymnastique – Equilibre et Mémoire

Avec la fondation Siel Bleu
De 14h à 16h (12 personnes)

Quiz « Fête de la Musique »

De 14h30 à 16h30

Semaine du 20 au 24 juin

Lundi 20 juin

Yoga sur chaise

Pour clôturer l'année, Anne Liz vous propose de partir en voyage au travers de la vidéo « Des trains pas comme les autres en Inde du Nord »
De 14h30 16h30
Animation réservée aux Yogis (25 personnes)

Mardi 21 juin

Rencontre conviviale avec les Maisons de Quartier de la Trévale et de la Bouletterie

Au programme : Pique-nique, séance de Tai Chi, Chanson française et orgue de barbarie avec Mathilde et César
Venez avec un vêtement ou un accessoire sur le thème floral.
RDV à 12h00 (15 personnes)

Mercredi 22 juin

Atelier Couture

On découpe, on coud, on transforme avec Tiphaine Violet (Couturière)
De 14h30 à 16h30 (12 personnes)
Participation financière de 1€ à 4€ selon les ressources

Jeudi 23 juin

Après-midi Radio La Tribu 106.9 FM

Ecoute en direct de l'émission « Fête de la musique » spéciale seniors
De 14h30 à 16h30

Groupe de Paroles

Partage, écoute et bienveillance
Animé par Nathalie Gourde (Psychologue)
De 14h30 à 16h30 (10 personnes)

Vendredi 24 juin

Atelier Gymnastique – Equilibre et Mémoire

Avec la fondation Siel Bleu
De 14h à 16h (12 personnes)

Rencontre conviviale – Jeux de Mémoire

Visuelle, tactile, auditive, venez la stimuler sous forme ludique !
De 14h30 à 16h30 (12 personnes)

Semaine du 27 juin au 1^{er} juillet

Lundi 27 juin

Yoga sur chaise

Pour clôturer l'année, Anne Liz vous propose de partir en voyage au travers de la vidéo « Des trains pas comme les autres en Inde du Sud »
De 14h30 16h30
Animation réservée aux Yogis (25 personnes)

Mardi 28 juin

Atelier Peinture

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

Rencontre conviviale Jeux de société

De 14h30 à 16h30 (15 personnes)

Mercredi 29 juin

Sortie olfactive à Pornic

Visite du jardin de La Fontaine aux Bretons avec Nadège Planche (Aromatologue)
Les personnes ayant participé aux animations olfactives de 2021 sont prioritaires
RDV à 10h00 et départ à 10h30
Prévoir son pique-nique, le transport en minibus est assuré
(16 personnes)

Jeudi 30 juin

Balade à La Coulée Verte

Le circuit est organisé par Chantal Doloire, usagère du Pôle Prévention
RDV à 12h, Prévoir son pique-nique
Trajet Hélyce au départ de l'Hôtel de ville
(15 personnes)

Vendredi 1^{er} juillet

Atelier Gymnastique – Equilibre et Mémoire

Avec la fondation Siel Bleu
De 14h à 16h (12 personnes)

Jeux d'adresse en bois

Convivialité, concentration et rigolade autour des jeux en bois : Molky et Bagboard
De 14h30 à 16h30