

# La semaine bleue

Du 3 au 31 octobre

de Saint-Nazaire

## VOS TEMPS FORTS

- Après-midi festif
- Conférences prévention
- Marche bleue intergénérationnelle

## THÈME NATIONAL 2022

Changeons notre regard  
sur les aîné.es.  
Brisons les idées reçues.

En partenariat avec



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

# Le Programme

Événement festif, le Mois bleu nazairien est dédié aux seniors et à leur entourage. Cette année, le programme d'animations\* a été décliné sur le territoire nazairien grâce à un partenariat avec les Maisons de quartier et diverses associations.

Nombre de places limité. Animations sur inscription auprès de l'organisateur (cf. coordonnées au dos).

**Mardi 4 octobre**

## **Atelier « Les OFF des seniors »**

> De 14h à 16h • Maison de quartier Immaculée Beauregard

Atelier autour du soin du visage.

Sur inscription • 12 participant-es maximum

**Mercredi 5 octobre**

## **Votre regard nous intéresse !**

> De 16h30 à 18h • Devant l'Hôtel de ville

Envie de témoigner ? de faire connaître votre point de vue sur l'isolement des seniors à Saint-Nazaire ? Venez rencontrer des professionnel-les, bénévoles et des membres du Conseil des aîné-es engagé-es dans ce domaine.

**Vendredi 7 octobre**

## **Fête des centenaires**

> De 15h à 17h • Salle polyvalente de l'Immaculée

Les centenaires (et plus) seront célébré-es lors d'un après-midi convivial et musical auquel sont également conviées les familles.

Sur réservation auprès du Pôle prévention seniors du CCAS

## **Danse en ligne (madison, salsa en solo...)**

> De 10h à 11h30 • Maison de quartier de la Bouletterie

Sur inscription auprès des Maisons de quartier de la Bouletterie et de la Chesnaie

**Lundi 10 octobre**

## **Atelier scrabble**

> De 14h à 17h • Salle de Méan-Penhoët

Sur inscription auprès de la Maison de quartier Méan-Penhoët

**Du lundi 10 au jeudi 13 octobre inclus**

## **Le Coup de main numérique vous propose :**

- Des accompagnements numériques individuels d'une heure par personne.
- Des formations collectives par petit groupe d'une heure et demie.
- Des conseils et de l'aide pour un accès simplifié aux services publics dématérialisés.
- Des ressources efficaces pour progresser à son rythme.

*Ce dispositif dispose d'un accès PMR*

*Accessibles à tous niveaux, sur ordinateurs, smartphones ou tablettes*

*Sur réservation auprès du Pôle prévention seniors du CCAS*

**Mardi 11 octobre**

## **Temps d'échanges sur la prévention des arnaques**

**> De 10h à 12h • Pôle prévention seniors du CCAS**

Arnaques téléphoniques, escroqueries sur internet, porte à porte...

Venez échanger sur les bonnes pratiques et les attitudes réflexes

qu'il convient d'adopter pour déjouer de potentielles arnaques.

*Action organisée par le Conseil des aînés*

*Sur réservation auprès du Pôle prévention seniors du CCAS*

## **Chorale**

**> De 14h30 à 16h30 • Salle de Méan-Penhoët**

*Sur inscription auprès de la Maison de quartier Méan-Penhoët*

## **Do-in**

**> De 19h à 20h • Maison de quartier Méan-Penhoët**

*Sur inscription*

## **Sortie au parc de Maulévrier (49)**

Découvrez le plus grand jardin japonais d'Europe !

*Sortie payante, sur réservation auprès de la Maison de quartier Immaculée Beauregard.*

**Mercredi 12 octobre**

## **Atelier sport adapté**

**> De 11h à 12h • Maison de quartier Méan-Penhoët**

*Sur inscription*

## **Atelier belote**

**> De 14h30 à 17h • Salle de Méan-Penhoët**

*Sur inscription*

**Jeudi 13 octobre**

## **Conférence « Ma mémoire au fil des années »**

*Animée par Brain up et le CCAS*

**> De 14h30 à 16h30 • Salle polyvalente de l'Immaculée**

À partir d'illustrations simples et d'exercices présentés de manière ludique, ce temps d'échanges et d'explications vous donnera des pistes et des conseils pour mieux appréhender les effets du temps sur la mémoire et éviter le piège de comparer nos mémoires selon les âges.

*Sur réservation auprès du Pôle prévention seniors du CCAS*

**Vendredi 14 octobre**

## **Atelier À l'abord'âge**

**> De 14h30 à 16h30 • Salle de Méan-Penhoët**

*Sur inscription*

**Mardi 18 octobre**

## **Conférence « La maladie d'Alzheimer - les facteurs de risque et de protection »**

*Animée par Brain up, l'association France Alzheimer et le CCAS*

**> De 14h à 16h • Salle polyvalente de l'Immaculée**

Fortement médiatisée, la maladie d'Alzheimer fait peur. Il suffit parfois d'un simple trou de mémoire ou d'un manque de mots pour croire que l'on est atteint.e de cette maladie. Cette conférence vous permettra de faire le point sur ce que signifie précisément cette maladie, les facteurs de protection et de risque qui influencent son apparition.

*Sur réservation auprès du Pôle prévention seniors du CCAS*

---

## **Atelier « Les OFF des seniors »**

**> De 14h à 16h • Maison de quartier Immaculée Beauregard**

Atelier autour de l'art floral.

*Sur inscription*

**Mardi 25 octobre**

## **Marche bleue intergénérationnelle**

**> RDV à 14h à la Soucoupe • Départ à 14h30 > Collation à 16h**

Venez marcher avec nous et célébrer la contribution des retraité-es à la vie économique, culturelle et sociale. Différents circuits seront proposés pour les petit-es et grand-es marcheur-ses.

**Mercredi 26 octobre**

## **Journée ludique « Comment le jeu peut-il aider à la prévention santé ? »**

*Animée par les Maisons de quartier, l'Arbre aux sens et le CCAS*

**> De 10h à 18h • Alvéole 12**

- De 10h à 12h : vous aimez les défis ? Résoudre des énigmes ? Venez jouer en équipe ! Sur inscription.
- De 12h à 13h30 : pique-nique sur place et ouvert à tou-te-s
- De 14h à 16h30 : jeux de société, musicaux, d'adresse en bois...  
*Sans inscription*

**Jeudi 27 octobre**

## **Grand loto**

**> À 17h • Maison de quartier de la Chesnaie**

De nombreux lots à gagner, animations musicales.

*Sur inscription auprès des Maisons de quartier de la Bouletterie et de la Chesnaie.  
Achat des grilles sur place.*

**Vous avez l'âme  
d'un-e grand-e sage ?**

**Rejoignez ~~la tribu~~  
le Conseil des ainé-es**

**Candidature à déposer avant le 14 octobre.**

Infos sur [saint-nazaire.fr](http://saint-nazaire.fr)



## Inscriptions et renseignements

**Pour connaître les modalités d'inscription et tarif éventuel des activités, merci de prendre contact directement avec les organisateurs.**

- **Pole prévention seniors, CCAS** • 48 bis, rue de Pornichet • 02 40 22 67 98
- **Arbre aux sens - À vos soins** • 51, rue Émile Broodcoorens • 06 73 60 49 86
- **Association France Alzheimer** • 02 40 53 63 63
- **Maison de quartier Bouletterie** • 29, rue des Frênes • 02 40 70 35 22
- **Maison de quartier Chesnaie Trébale** • 1, bis rue des Ajoncs • 02 28 55 99 90
- **Maison de quartier Immaculée Beauregard**  
90, route du Château de Beauregard • 02 51 10 11 20
- **Maison de quartier Kerlédé** • 70, rue Ferdinand Buisson • 02 40 53 50 00
- **Maison de quartier Méan-Penhoët** • 1, rue Émile Combes • 02 40 66 04 50
- **Maison de quartier Avalix Quartier Nord** • 3, rue Calmette • 02 40 70 95 92

**Carsat** Retraite  
& Santé  
au travail  
Pays de la Loire



En partenariat avec les Maisons de quartier, les associations  
À vos soins, France Alzheimer, Totem et Unis-cité.

**Ville de Saint-Nazaire**  
CS 40416 • 44606 Saint-Nazaire Cedex  
02 40 00 40 00

