

# Le mois bleu

Du 30 septembre  
au 31 octobre 2024

de Saint-Nazaire

Évènements,  
animations, activités  
pour les + de 60 ans

**THÈME NATIONAL :**  
Bouger ensemble...  
pour entretenir la flamme !

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

**-SAINT-  
NAZAIRE**

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

# Le programme

Événement festif, le Mois bleu nazairien est dédié aux seniors et à leur entourage. Cette année, le thème national porte sur « Bouger ensemble... pour entretenir la flamme ! ».

**Retrouvez dans ce programme le détail des animations et les temps forts proposés.**

*Nombre de places limité. Informations et inscriptions auprès du Pôle Animation Séniors du CCAS : 02 40 22 67 98 (sauf mention contraire).*

**JEUDI 3 OCTOBRE**

**À 14H**

*Cinéma Jacques Tati*

## **Séance « Ciné café »**

Projection d'un film documentaire sur le sujet de la place des séniors dans la société.

*Rendez-vous à 13h30 au cinéma  
Tarif : 5 €, paiement sur place*

**MERCREDI 9 OCTOBRE**

**DE 14H30 À 16H30**

## **Chasse au trésor intergénérationnelle**

Partez à la découverte du patrimoine nazairien sous forme d'énigmes et de défis. Vous jouerez en équipe avec les enfants des centres de loisirs de Saint-Nazaire.

*Rendez-vous à 14h devant l'Hôtel de ville*

**JEUDI 10 OCTOBRE**

**DE 10H À 12H**

*Pôle Animation Séniors*

## **Parlons d'argent**

Après vous être réchauffé-es autour d'une boisson chaude, jouons ensemble sur le thème de l'argent ! Échangez avec des travailleur-ses sociaux du CCAS spécialisé-es dans l'accompagnement budgétaire afin d'évoquer des sujets tels que : les crédits à la consommation, l'endettement, la relation avec son banquier, l'héritage, la gestion de son budget etc.

*Inscription au 02 40 22 67 98 avant le 4 octobre. Nombre de places limité*





**MARDI 15 OCTOBRE**  
**DE 14H À 17H30**

*Alvéole 12*

## Créons du lien

Après-midi conviviale organisée par les acteurs de la lutte contre l'isolement. Au programme : activités ludiques et rencontres amicales.

*Rendez-vous à 14h*  
*Information et inscription*  
*au 02 40 17 19 84*

**JEUDI 17 OCTOBRE**  
**DE 12H À 17H**

*Alvéole 12*

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

**12h - 13h30** : pique-nique sur place ouvert à tous et toutes

**13h30 - 14h** : accueil convivial

**14h - 14h30** : présentation du jeu et constitution des équipes

**14h30 - 16h30** : « Grand jeu de la nutrition »

Cinq jeux vous seront proposés par une équipe d'animateur·ices et une diététicienne : La pyramide de l'alimentation ; Quiz sur les idées reçues de la nutrition et la dénutrition ; Les protéines ; Les bonnes et les mauvaises pratiques pour la cuisson et la conservation des aliments ; La roue de la santé.

*Après-midi animé par le CCAS*

**MARDI 22 OCTOBRE**  
**DE 14H30 À 16H30**

*Maison des Associations -*  
*Agora 1901 - salle n°7*

## Conférence sur l'alimentation

Informations, sensibilisation, échanges et bonnes pratiques sur la dénutrition chez les séniors.

*Animée par Delphine Barreau,*  
*diététicienne de la Ville de Saint-Nazaire -*  
*Rendez-vous à 14h*

**LUNDI 28 OCTOBRE**  
**DE 14H30 À 16H30**

*Maison des Associations -*  
*Agora 1901 - salle n°7*

## Table ronde « En mouvement pour notre santé mentale »

S'engager en faveur de la santé mentale, c'est investir dans une vie et un avenir meilleurs pour tous·tes. La santé mentale est un droit et chacun de nous mérite de s'épanouir.

Lors de cette rencontre, échangez avec des infirmier·es du secteur psychiatrique, un psychologue de l'association Solipsy et des professionnel·les de santé afin de partager votre expérience et/ou celle d'un·e proche sur les problématiques de la santé mentale.

*Dans le cadre de la 35<sup>e</sup> édition de*  
*« La quinzaine de la santé mentale »*  
*Table ronde organisée par les associations*  
*Vents Portants 44, Solipsy et le CCAS*  
*de Saint-Nazaire - Rendez-vous à 14h*

# Inscriptions et renseignements

**D'autres activités sont organisées par les partenaires du territoire.  
N'hésitez pas à prendre contact directement avec eux !**

**Pôle Animation Seniors du CCAS**

02 40 22 67 98

**Maison de quartier de la Bouletterie**

02 40 70 35 22

**Maison de quartier de la Chesnaie Trébale**

02 28 55 99 90

**Maison de quartier Immaculée Beauregard**

02 51 10 11 20

**Maison de quartier de Kerlédé**

02 40 53 50 00

**Maison de quartier de Méan-Penhoët**

02 40 66 04 50

**Maison de quartier Avalix quartiers Nord**

02 40 70 95 92

**Association France Alzheimer**

02 40 53 63 63

**Association À vos soins - Projet « Arbre aux Sens »**

07 57 09 63 95

**Association Vents Portants 44**

06 58 10 25 01 - ventsportants44@gmail.com

**Association Les Petits Frères des Pauvres - Antenne de Saint-Nazaire**

07 56 30 84 01 - stnazaire.presquile@petitsfreresdespauvres.fr

