

du lundi 12 au vendredi 16 octobre 2020
Saint-Sébastien-sur-Loire

Informations

Échanges

Découvertes

Jeux

Annie, 75 ans,
gaie comme
un pinson !

La Semaine BLEUE

Semaine nationale des retraités & des personnes âgées

www.saintsebastien.fr



Saint-Sébastien
Nord Loire

Ce programme est proposé en partenariat avec des associations et partenaires locaux.

En raison de la crise sanitaire, des mesures particulières seront prises :

- toutes les activités et le nombre de places ont été prévus afin que la distanciation physique soit possible
- port du masque obligatoire
- mise à disposition de gel hydroalcoolique
- ménage renforcé

De plus, afin que le plus grand nombre de seniors puissent profiter de la programmation, certaines animations seront en visioconférence ou retransmises sur la chaîne youtube de la Ville "saintsebastien44".

Toutes les animations sont gratuites (à part la séance cinéma : 4 € sans inscription) mais **sur inscriptions** : au Pôle Seniors de la Ville 06 09 68 11 06 ou auprès des centres socioculturels.

Les places sont limitées en raison de la crise sanitaire.

Les conférences sont limitées à 200 personnes.

Ce programme est susceptible d'évoluer selon les réglementations sanitaires en vigueur.

Pour toutes les animations se déroulant à l'ESCALL, l'entrée se fera exceptionnellement par l'arrière du bâtiment côté rue Jacqueline Bernier.

Les stars de la Semaine Bleue 2020, CE SONT EUX !

Un grand merci à nos 2 Bernard, Annie, Chantal, Ayana et Timy, nos Sébastienais, stars de la Semaine Bleue 2020 !

BELLE SEMAINE BLEUE À TOUS !



Chantal, 68 ans
et son petit-fils
Timy, 3 ans
coulent des jours
heureux en famille !

LUNDI 12 OCTOBRE



**ÉCHANGES :
"ENSEMBLE BIEN
DANS SON ÂGE
BIEN DANS SON TERRITOIRE"**

Échangez sur ce sujet choisi pour la Semaine bleue nationale. Lors de ce temps d'échange, la Ville reviendra aussi sur la démarche "Ville amie des Aînés" qui a pour objectif de mettre en place des actions en faveur du bien vieillir sur la commune. Et, rejoignez si cela vous tente, cette expérience citoyenne !

10 h / 12 h

ESCALL

Possibilité de suivre cet atelier par visioconférence (sur inscription)



MULTIMÉDIA

Le centre socioculturel de l'Allée Verte, en association avec l'ORPASS, propose un café discussion sur l'actualité des techniques et outils numériques avec de précieux conseils pour mieux comprendre le vocabulaire, les supports numériques, se protéger au niveau informatique.

14 h / 16 h

**Centre socioculturel
de l'Allée Verte
1, rue de l'Allée Verte**

Inscriptions : 02 40 33 16 88



**NATURE
CONFÉRENCE**

Le service Espaces publics propose une conférence sur la vie des abeilles et de la ruche et le projet "l'abeille en ville".

14 h à 16 h

ESCALL (RETRANSMISE SUR YOUTUBE)



**CUISINE :
ATELIER**

Le restaurant l'Oliveraie propose un atelier cuisine "bien-être" : tarte à la tomate façon grand-mère.

16 h à 18 h

9, rue du Général de Gaulle

**Selon le nombre d'inscrits,
d'autres ateliers peuvent être
proposés le mardi ou mercredi
16 h / 18 h**

MARDI 13 OCTOBRE



SÉCURITÉ

La Police municipale anime un stand d'information et conseils contre les cambriolages et les démarchages.

9 h / 12 h

Marché Allée de la Gare d'Anjou



**ÉCHANGES :
"C'EST QUOI LE
BONHEUR ?
PEUT-ON LE CULTIVER ?"**

Un moment pour se rencontrer, échanger, réfléchir ensemble et débattre autour de ce thème avec Paloma PALOSCIA d'Instants partagés.

10 h / 12 h

Médiathèque

**Selon le nombre d'inscrits,
un autre atelier peut être
proposé le vendredi
10 h / 12 h**



**PATRIMOINE :
VISITE PÉDESTRE**

Immersion dans le passé du quartier Portechaie avec les Amis de Saint-Sébastien. Histoire, belles demeures, ancien moulin... le quartier n'aura plus de secret pour vous !

10 h à 12 h

**Angle des rues du Petit Rocher
et de la Rive avec la rue de la
Libération**



MARDI 13 OCTOBRE (SUITE)



MOBILITÉ

La "Bicloo mobile" de Nantes Métropole, fait une halte à Saint-Sébastien. L'occasion de découvrir les offres de location moyenne et longue durée "MonBicloo" et de tester des vélos classiques, à assistance électrique, cargo ou vélos adaptés.

14 h 30 / 17 h 30

Parking de l'ESCALL



ACTIVITÉ PHYSIQUE

L'association Siel Bleu propose une séance d'activité physique d'1/2 heure avec un échauffement articulaire et musculaire à partir de mouvements faciles à refaire chez soi.

14 h / 17 h

Hôtel de Ville (intérieur et extérieur selon la météo)



CINÉ DÉBAT

"Chacun vieillit à sa façon et essaie de trouver ses propres réponses pour être bien dans sa vie et dans la cité !" : le groupe de bénévoles Sage Pas'Sage du centre socioculturel de l'Allée Verte propose un temps d'échange à partir du film documentaire "Pépé".

16 h / 18 h

ESCALL

MERCREDI 14 OCTOBRE



CUISINE : ATELIER

Avec Jan, découvrez la cuisine végétale, locale, savoureuse, équilibrée et bio. Au menu : légumes sautés au wok et nouilles de blé et maki aux fruits de saison. Le plaisir de cuisiner autrement !

10 h / 12 h

ESCALL

Selon le nombre d'inscrits, un autre atelier peut être proposé le jeudi 10 h / 12 h



SÉCURITÉ

Le service Prévention de la Ville propose une information et une prévention sur les détecteurs de fumée.

10 h / 11 h

ESCALL

Selon le nombre d'inscrits, un autre atelier peut être proposé à 11 h / 12 h



MERCREDI 14 OCTOBRE (SUITE)



NATURE

Partez à la découverte des différentes plantes sauvages sur les îles de Loire, avec l'association Terra herba. Une balade à la fois apaisante et enrichissante !

14 h / 16 h

Rendez-vous îles de Loire station nuage. Selon le nombre d'inscrits, une autre balade peut être proposée à 16 h / 18 h.



ACTIVITÉ PHYSIQUE

Découvrez tous les bienfaits de la marche nordique avec les AAA.

14 h / 16 h

Îles de Loire station nuage



PATRIMOINE : CONFÉRENCE

Découvrez avec Les Amis de Saint-Sébastien la personnalité de Marcellin Verbe. Maire entre 1953 et 1983, résistant, déporté à Buchenwald, médecin, il a durablement marqué notre commune de son empreinte.

14 h à 16 h

ESCALL (RETRANSMISE SUR YOUTUBE)



ÉCHANGES : "BIEN SE DÉPLACER DANS LA VILLE SELON SON ÂGE"

Venez partager vos réflexions autour de la mobilité avec le centre socioculturel de l'Allée Verte.

16 h 30 / 18 h 30

ESCALL

JEUDI 15 OCTOBRE



SÉCURITÉ ROUTIÈRE

Testez et mettez à jour vos connaissances du code de la route avec l'association AGIR.

9 h / 12 h

ESCALL



ÉCHANGES

Échangez et partagez vos expériences avec d'autres grands-parents sur les relations beaux-parents/ belle-fille et/ou gendre.

Proposé par le carrefour des Familles.

10 h / 12 h

MÉDIATHÈQUE



CINEMA "LA BONNE ÉPOUSE"

Film de Martin Provost (2019)
avec Juliette Binoche, Yolande Moreau.

Tenir son foyer et se plier au devoir conjugal sans moufter : c'est ce qu'enseigne avec ardeur Paulette Van Der Beck dans son école ménagère. Ses certitudes vacillent quand elle se retrouve veuve et ruinée. Est-ce le retour de son premier amour ou le vent de liberté de mai 68 ? Et si la bonne épouse devenait une femme libre ?

14 h / 16 h

Cinéville rue Marie Curie - Entrée : 4 € - Sans inscription



VENDREDI 16 OCTOBRE



ACTIVITÉ PHYSIQUE

Chaussez vos baskets ! Le centre socioculturel de la Fontaine propose un réveil articulaire pour les seniors peu sportifs.

10 h / 12 h

Centre socioculturel la Fontaine

Inscriptions : 02 40 34 34 14



LOISIRS : ATELIER BOUGIE

Le service Espaces publics organise un atelier pour créer sa bougie à partir de la cire réalisée grâce aux ruches municipales.

10 h / 12 h

ESCALL

*Selon le nombre d'inscrits,
un autre atelier peut être proposé
le vendredi 9 h / 10 h 30
ou 10 h 30 / 12 h*



ACTIVITÉ BIEN ÊTRE

Prenez un temps pour vous ! Découvrez le pilates et relaxez-vous avec Isabelle de Tilia danse.

14 h / 16 h

ESCALL

*Selon le nombre d'inscrits,
un autre atelier peut être proposé
à 16 h / 18 h*



LOISIRS : SOIRÉE CONTE

Apéro dînatoire autour de contes.

18 h 30 / 20 h

Centre socioculturel la Fontaine

La Semaine BLEUE

LUNDI 12 OCTOBRE



ÉCHANGES
10 h / 12 h



MULTIMÉDIA
14 h / 16 h



NATURE
14 h / 16 h



CUISINE
16 h / 18 h

MARDI 13 OCTOBRE



SÉCURITÉ
9 h / 12 h



PATRIMOINE
10 h / 12 h



ÉCHANGES
10 h / 12 h



MOBILITÉ
14 h 30 / 17 h 30



ACTIVITÉ PHYSIQUE
14 h / 17 h



CINÉ DÉBAT
16 h / 18 h

MERCREDI 14 OCTOBRE



CUISINE
10 h / 12 h



SÉCURITÉ
10 h / 11 h



NATURE
14 h / 16 h



PATRIMOINE
14 h / 16 h



ACTIVITÉ PHYSIQUE
14 h / 16 h



ÉCHANGES
16 h 30 / 18 h 30

JEUDI 15 OCTOBRE



SÉCURITÉ ROUTIÈRE
9 h / 12 h



ÉCHANGES
10 h / 12 h



CINÉMA
14 h / 16 h

VENDREDI 16 OCTOBRE



ACTIVITÉ PHYSIQUE
10 h / 12 h



ATELIER BOUGIE
10 h / 12 h



ACTIVITÉ BIEN ÊTRE
14 h / 16 h



SOIRÉE CONTE
18 h 30 / 20 h

Bien-vieillir à Saint-Sébastien : vos idées comptent !

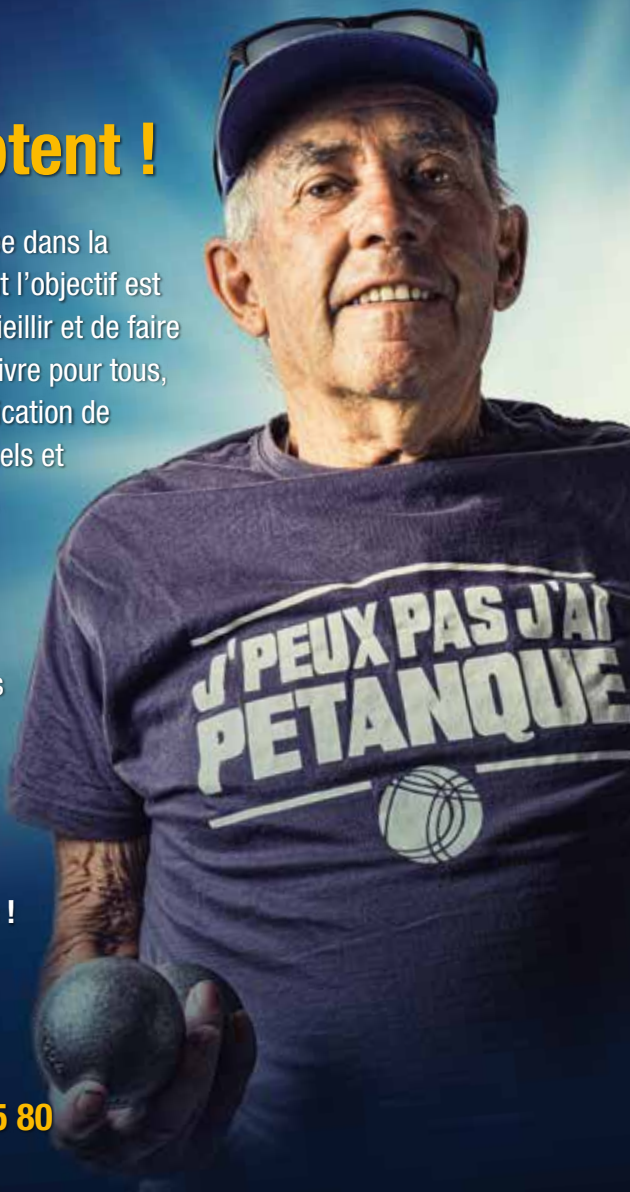
Depuis fin 2016, la Ville s'est engagée dans la démarche "Ville amie des aînés" dont l'objectif est de réfléchir collectivement au bien-vieillir et de faire en sorte que la ville soit agréable à vivre pour tous, quel que soit son âge. Grâce à l'implication de partenaires associatifs et institutionnels et de seniors sébastienais volontaires, plusieurs groupes de travail ont été constitués autour d'une grande thématique retenue pour 2019.

Pour 2020, les groupes sont relancés autour de nouvelles thématiques : autonomie et lutte contre la fracture numérique, habitat, culture, loisirs, lien social et solidarité.

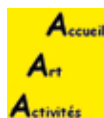
Apportez vos idées et suggestions !

Vous pouvez toujours rejoindre ces groupes de travail et apporter vos idées et suggestions !

Renseignements : 02 40 80 85 80



Création et réalisation VAV / www.va-graphicdesign.fr



www.saintsebastien.fr



Saint-Sébastien
Indre Loire