

14h30

Mercredi 25 octobre

Comment se prémunir de la dénutrition ?

Mme PUCHAUD, diététicienne, vous propose un après-midi autour de dénutrition. Au programme, une conférence sur la thématique suivie d'un atelier cuisine si vous le souhaitez. L'animation se terminera par la dégustation de vos préparations.

→ Rendez-vous à l'Espace de la Vallée - salle 200. Gratuit.

Heure de rdv individuelle

Jeudi 26 octobre

Atelier Bien-Être Massage

Venez-vous relaxer pendant une vingtaine de minutes le temps d'un massage avec une professionnelle, Mme ALLIO, qui prendra soin de votre dos, vos épaules, vos bras ou vos mains selon vos préférences.

Le massage se pratique habillé sur une chaise ergonomique qui suggère le lâcher-prise dans une position confortable.

→ Rendez-vous à l'Espace de la Vallée - salle 100. Gratuit. Un créneau de rendez-vous est proposé par personne. Nous vous demanderons de bien vouloir vous présenter 10 minutes à l'avance afin de respecter le bon déroulement de la journée.

⚠ Seule une inscription à un atelier bien-être (sophrologie le 9/10 ou massage le 26/10) est possible, sauf si les disponibilités le permettent



LA CONTEMPORAINE - Saint-Luce-sur-Loire - 02 51 13 50 50

Les journées bleues à Sautron

2023

Programme
du 9 au 26
octobre

Temps de rencontres et de loisirs destinés aux seniors de plus de 60 ans et proposés par la Ville et le CCAS de Sautron.

Les jauges étant limitées, l'ensemble des animations est disponible sous réserve d'une inscription auprès du Service Vie Sociale au 02.51.77.86.96 ou par mail contactccas@sautron.fr à partir du 14 septembre et jusqu'au 6 octobre 2023.

Nous vous remercions de bien vouloir respecter la date limite d'inscription et les horaires précisés pour chaque activité.

Informations et inscriptions auprès du Service Vie Sociale (CCAS)
6 rue de la Mairie - 02.51.77.86.96
contactccas@sautron.fr

sautron.fr



- 10h30** **Lundi 9 octobre**
ou **14h** **Troubles du sommeil : restez en éveil facilement toute la journée grâce à la sophrologie !**
ou **15h30** 3 ateliers sont proposés par Mme ROUAULT, sophrologue professionnelle :
- 10h30 : activez votre vitalité pour un meilleur sommeil
- 14h : oubliez la sieste et éliminez votre fatigue
- 15h30 : chassez vos angoisses en vue d'une bonne nuit
→ Rendez-vous à l'Espace de la Vallée - salle 100. Durée : 1h. Gratuit. Groupe de 8 personnes maximum.
▲ Seule une inscription à un atelier bien-être (sophrologie le 9/10 ou massage le 26/10) est possible, sauf si les disponibilités le permettent.

- 14h30** **Mardi 10 octobre**
Le biomimétisme ou quand la nature nous inspire
Le biomimétisme est une technologie innovante qui s'inspire du vivant et améliore notre quotidien dans tous les domaines : architecture, santé, énergie, industrie, etc.
La nature est la plus grande et la plus belle des bibliothèques, le biomimétisme en ouvre un nouveau chapitre que nous vous invitons à découvrir.
→ Rendez-vous à l'Espace de la Vallée – salle 100. Gratuit.

- 15h** **Jeudi 12 octobre**
Atelier à destination des aidants ou des personnes qui accompagnent un proche
Vous êtes aidant(e) d'un proche et vous souhaitez échanger entre pairs, connaître vos droits, repérer des solutions d'aides/de répit pour rester en bonne santé, rompre l'isolement qui s'installe ou partager votre vécu ? Venez participer à l'un des 3 ateliers proposés.
→ Rendez-vous à la salle de la Ferme – Rue de la Ferme. Durée : 2h. Gratuit.
Autres dates possibles :
- Le **lundi 16 octobre**, à 15h, Salle de la Ferme – Rue de la Ferme
- Le **mardi 7 novembre**, à 15h, Espace de la Vallée – salle 100

- 11h** **Vendredi 13 octobre**
Sortie : Déjeuner au restaurant suivi d'une balade en toue à Blain
Venez vous détendre lors d'un déjeuner au restaurant le Surcouff à Blain puis, laissez-vous bercer par les eaux paisibles du Canal de Nantes à Brest en profitant d'une promenade entre les écluses de la Paudais et de la Prée à bord d'une toue traditionnelle. Enfin, venez découvrir les abords du château de la Groulais.
→ Rendez-vous parking de l'Espace de la Vallée – départ à 11h15, retour prévu vers 17h. Gratuit.
▲ Seule une inscription à la sortie Blain (13/10) ou Clisson (23/10) est possible sauf si les disponibilités permettent l'inscription aux 2 sorties.

- 9h15-16h30** **Mardi 17 octobre**
Journée bien vieillir et penser son habitat
Vous souhaitez réfléchir sur votre habitat actuel, penser à celui de demain et imaginer votre habitat idéal ? Venez participer à ce cycle construit sur 3 jours pendant lesquels vous pourrez vous exprimer, échanger, rencontrer des professionnels, visiter de nouvelles formes d'habitat et construire votre futur projet.
→ Rendez-vous à l'Espace de la Vallée – salle 100. Gratuit, repas inclus.
▲ En vous inscrivant à cette journée, vous vous engagez à suivre le cycle des 3 journées proposées. Les 2 autres journées seront définies selon les disponibilités des participants.

- 14h30** **Mercredi 18 octobre**
Spectacle de magie suivi d'un goûter
Magistick, magicien professionnel vu dans l'émission « La France a un incroyable talent » et sa complice, Picollo la colombe, vous proposent un spectacle en musique au travers de numéros d'apparition, de transformation, de disparition, de jeux de cartes...
→ Rendez-vous à l'Espace Phelippes-Beaulieux. Gratuit. Spectacle d'une durée de 1h15 suivi d'un goûter.

- 9h45-12h** **Vendredi 20 octobre**
ou **14h30-16h45** **Atelier de Prévention routière avec la Préfecture de Loire-Atlantique et la Police Municipale de Sautron**
Venez revoir vos connaissances du Code de la route au travers d'une série de questions/réponses. Au programme : rappel des panneaux de signalisation, prise des ronds-points, gestion de la fatigue...
→ Rendez-vous à l'Espace de la Vallée - salle 200. Gratuit.

- 10h45** **Lundi 23 octobre**
Sortie : Déjeuner au restaurant suivi de la visite du château de Clisson
Venez vous évader lors d'un déjeuner à la Brasserie de papa, puis partez à la découverte du château de Clisson.
→ Rendez-vous parking de l'Espace de la Vallée – départ à 11h, retour prévu vers 16h30. Sortie accessible aux personnes à mobilité réduite. Une participation financière sera demandée, règlement par chèque à l'ordre du Trésor Public.
▲ Seule une inscription à la sortie Blain (13/10) ou Clisson (23/10) est possible sauf si les disponibilités permettent l'inscription aux 2 sorties.

