

Plusieurs associations sautronnaises s'associent à la programmation des Journées Bleues pour proposer des activités physiques ou de détente, gratuites et sur inscription auprès des associations.

10h

Vendredi 10 octobre

Yoga sur chaise et initiation à la sonothérapie avec Vita'Yoga

→ Salle de l'Étable (rue de la Ferme).

📅 Inscription au 06.32.70.85.71 ou à assovitayoga@gmail.com

14h

Lundi 13 octobre

Randonnée confort de 8km, vitesse de marche modérée, avec Randonnée Pédestre Sautronnaise

→ Rendez-vous sur le parking du complexe sportif.

📅 Inscription au 06.07.16.24.15 ou à ivanjm@wanadoo.fr

15h45

Olympiade des bras cassés, avec Avançons Ensemble

→ Salle Antarès.

📅 Inscription au 09.72.38.98.15 ou à avancons.ensemble@gmail.com

10h30

Mardi 14 octobre

Visite du Jardin partagé en permaculture de l'Orée du bourg

📅 Inscription au 06.10.07.95.38 ou à jardinpartagesautron@gmail.com

14h

Mardi 21 octobre

Activité de découverte avec Les Amies des aiguilles à Sautron

→ Atria Salle B.

📅 Inscription au 02.40.94.90.03 ou à lesamiesdesaiguillesasautron@gmail.com

16h45

Jeudi 23 octobre

Initiation au Wa-jutsu seniors

→ Dojo Salle Bellatrix.

📅 Inscription au 06.98.00.99.80 ou à wajutsu44@gmail.com

14h30

Vendredi 24 octobre

Question pour un champion

→ Salle de la Blanchardière.

📅 Inscription au 02.40.63.19.78 ou à jc.lhommeau44@gmail.com



Les journées bleues à Sautron 2025

Programme
du 6 au 24
octobre

sautron.fr



LA CONTEMPORAINE • Sainte-Luce-sur-Loire • 02 51 13 50 50

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

14h

Lundi 6 octobre

Atelier « Stabilité et équilibre »

Grâce à la sophrologie et au tapping (technique de libération émotionnelle), venez libérer vos tensions, apaiser le stress et retrouver des sensations de mouvement plus fluides et naturelles.

Un atelier pour vous reconnecter à votre équilibre, en douceur.

→ Salle de l'Étable (rue de la Ferme). Durée : 2h. Gratuit.

8h30 Mardi 7 octobre

Voyage entre énergie et histoire à Saint-Nazaire

Cap pour une visite guidée d'Escal' Atlantique où vous embarquerez sur un paquebot de légende reconstitué, suivie d'un déjeuner au restaurant puis d'une plongée au cœur de l'énergie du futur en visitant le Centre Éol, un espace pédagogique dédié à l'éolien en mer.

→ Rendez-vous devant le CCAS à 8h30. Retour prévu vers 17h. Sortie accessible PMR. Participation financière de 17€ par personne, par chèque à l'ordre du Trésor Public.

13h15 Jeudi 9 octobre

Visite guidée du Musée de l'Imprimerie à Nantes

Venez découvrir l'histoire des anciens métiers du livre. Plongez dans l'univers fascinant de l'imprimerie à travers une collection unique de presses anciennes et de machines toujours en fonctionnement.

→ Rendez-vous devant le CCAS à 13h15. Retour prévu vers 17h15. Gratuit.

14h Mardi 14 octobre

Initiation au self défense

Venez découvrir des techniques d'auto-défense et apprendre les bons gestes à adopter en cas d'agression.

Activité accessible à tous, méthode douce utilisée. Venir avec une tenue confortable et une paire de chaussettes.

→ Dojo salle Bellatrix (complexe sportif). Gratuit.

13h45-16h30 Mardi 14 octobre

Conférence santé « Les clés pour rester en forme » suivie d'une présentation des acteurs locaux œuvrant auprès des seniors
Proposée en partenariat avec le Comité Action Sociale Agirc-Arrco et l'association «Seniors et Alors !»

Découvrez les facteurs essentiels pour rester en forme physiquement et mentalement. Alimentation équilibrée, qualité du sommeil, gestion du stress, activité physique... autant de leviers pour vivre une retraite active et épanouie.

Conférence animée par un médecin, suivie d'une présentation des bilans de prévention proposés par l'Agirc-Arrco (dispositif gratuit et personnalisé) et de stands d'information animés par des organismes engagés dans l'accompagnement du bien vieillir.

→ Espace Phelippes-Beaulieux. Gratuit.

14h45 Vendredi 17 octobre

Spectacle d'humour « Des Z'EHPAD au zénith »

Venez partager un après-midi convivial, placé sous le signe de l'humour et de la bonne humeur autour d'une comédie déjantée et pleine d'humanité. La Compagnie En Mémoire d'Eux signe un spectacle aussi drôle qu'émouvant, imaginé et interprété par des seniors.

→ Espace Phelippes-Beaulieux. Participation financière de 5€ par personne, par chèque à l'ordre du Trésor Public.

10h Mardi 21 octobre

Atelier de sensibilisation aux premiers secours en santé mentale

Venez vivre un moment privilégié et bienveillant pour aborder et mieux comprendre la santé mentale, reconnaître les signes de souffrance psychique et adopter les bons réflexes.

→ Espace de la Vallée salle 100. Gratuit.

14h Atelier de sensibilisation à la maladie Alzheimer

Vous êtes proche aidant ou souhaitez bénéficier d'information autour de la maladie d'Alzheimer ? Des ressources, des conseils et un temps d'écoute vous attendent pour mieux comprendre la maladie et accompagner au quotidien.

→ Espace de la Vallée salle 100. Gratuit.



Les jauges étant limitées, l'ensemble des animations est disponible sous réserve d'une inscription auprès du Service Vie Sociale
uniquement au 02.51.77.86.96 à partir du 24 septembre 2025.

Aucune inscription ne sera prise avant cette date.

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

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