

10h-
11h30

Lundi 19 octobre

La rivière des souvenirs : venez partager vos souvenirs autour de l'eau !

Enfants et seniors échangeront anecdotes et récits de vie en présentant un objet qui leur rappelle l'eau et que chacun peut apporter (coquillage, arrosoir, lunettes de plongée, etc.).

Un moment convivial pour se retrouver, transmettre et réfléchir ensemble à l'importance de préserver cette ressource précieuse.

→ Médiathèque La Parenthèse (33 rue de la Vallée). Gratuit.

16h-
16h45

Mardi 20 octobre

Seniors en lumière

Venez assister à un défilé de mode seniors, animé par une professionnelle en image. Un moment convivial qui met les seniors à l'honneur, les révèle et célèbre l'élégance à tout âge.

→ EHPAD l'Air du Temps (7 allée du Capitaine Grant). Entrée libre. 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
17 septembre 2026 à 8h30.

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

Les journées bleues à Sautron 2026



 **Programme**
du 8 au 20
octobre

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

sautron.fr



8h-
15h30

Jeudi 8 octobre

Escapade à Saint-Nazaire

Direction Saint-Nazaire pour une visite guidée des Chantiers de l'Atlantique à bord d'un car. Cette découverte sera suivie d'un déjeuner, puis de la visite de l'exposition présentée dans la base sous-marine, retraçant l'histoire de ce site emblématique.

→ Rendez-vous devant le CCAS à 8h. Retour prévu vers 15h30. Menu unique le midi. Chaussures fermées et Carte Nationale d'Identité en cours de validité obligatoire. Participation financière de 17€ par personne, à régler le jour de la sortie. Paiement par chèque à l'ordre du Trésor Public.

Lundi 12 octobre

10h-
12h

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.

18h30-
20h

Conférence santé : les maladies cardiaques

Le Docteur Tournemine (généraliste retraité) et le Docteur Ferry (cardiologue) vous proposent une conférence-débat autour des maladies cardiaques, suivie d'échanges afin de répondre à vos questions.

→ Espace de la Vallée, salle 100. Entrée libre. Gratuit.

Mardi 13 octobre

9h30-
12h

Atelier prévention routière

Venez participer à la session de prévention routière proposée par l'Automobile Club de l'Ouest (délégation Loire-Atlantique) et la Police Municipale. Cette rencontre dédiée à la sécurité routière sera l'occasion de mettre à jour vos connaissances et de renforcer votre sécurité en échangeant avec des professionnels formés.

→ Espace de la Vallée, salle 100. Gratuit.

17h-
17h45

Conférence « L'EHPAD en partage – expériences et réalités »

À travers un regard croisé sur la vie en EHPAD et les publics accueillis, cette rencontre permettra de mieux comprendre les évolutions de ces établissements ainsi que les réalités du quotidien. La rencontre se clôturera par un moment convivial autour d'un cocktail, propice aux échanges entre les participants et les intervenants.

La table ronde sera animée par Sophie LEMAITRE (directrice Institut Meslay), Juliette Massiet DU BIEST (directrice médicale et gériatre groupe VYV3 PDL) et Caroline LABARTHE (directrice EHPAD l'Air du Temps).

→ EHPAD l'Air du Temps (7 allée du Capitaine Grant). Entrée libre. Gratuit.

Jeudi 15 octobre

À noter, une seule inscription pourra être prise en compte entre ces deux ateliers « bien-être » (aromathérapie et cosmétique naturelle) : il ne sera donc pas possible de s'inscrire aux deux.

10h-
12h

Atelier aromathérapie : créez votre synergie d'huiles essentielles

Découvrez les bienfaits des huiles essentielles et apprenez à composer votre propre synergie, dynamisante ou relaxante, à emporter chez vous. Un atelier alliant découverte, conseils pratiques et bien-être.

→ Espace de la Vallée salle 100. Gratuit.

14h-
16h

Atelier cosmétique naturelle : réalisez votre crème hydratante

Découvrez les ingrédients qui composent un soin naturel et fabriquez votre propre crème hydratante, adaptée à un usage quotidien.

Un atelier ludique et convivial, mêlant conseils, manipulation et bien-être, pour repartir avec sa création et des astuces simples à reproduire chez soi.

→ Espace de la Vallée salle 100. Gratuit.

14h30-
16h30

Vendredi 16 octobre

Les proches aidants : aider l'autre sans s'oublier

Ce temps d'échanges avec les professionnelles de la Maison des aidants et du CLIC Couëron- Sautron permettra de mettre en lumière le rôle des aidants et de présenter les dispositifs pouvant les soutenir.

→ Espace de la Vallée salle 100. Entrée libre. Gratuit.