

14h

## Mardi 18 octobre

- **Revue Cabaret – La Cinquième Étoile**  
Dans la grande tradition des cabarets parisiens, plumes, paillettes et tableau Music-Hall seront au rendez-vous. Venez vivre une expérience féérique.
- Espace Phelippes-Beaulieux (21 rue de la Forêt). Gratuit.

14h

## Vendredi 21 octobre

- **Atelier de généalogie**  
Madame LEGUAY vous propose une rencontre sur la thématique de la généalogie (initiation et familiarisation avec les outils permettant de reconstituer l'histoire familiale).
- Espace de la Vallée – salle 200. Gratuit.

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](mailto:contactccas@sautron.fr) à partir du **20 septembre** et jusqu'au 3 octobre.

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](mailto:contactccas@sautron.fr)



Réunion publique  
Présentation du plan d'action Ville Amie des Aînés

## Jeudi 20 octobre à 15h

Pour rappel, la commune s'est engagée dans la démarche Ville Amie des Aînés qui s'adresse aux seniors, aux habitants intéressés par ce projet et/ou qui accompagnent un proche âgé.

Vous avez été nombreux à participer au questionnaire diffusé et au temps de rencontre proposés l'année dernière. Nous vous invitons à un nouveau rendez-vous afin de vous présenter les résultats de cette enquête et vous proposer le plan d'action relatif au projet. Cette rencontre sera un moment privilégié d'échanges autour de la démarche engagée.

- Espace de la Vallée - salle 200.



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



La Ville et le C.C.A.S. de Sautron proposent, dans le cadre des journées bleues qui se dérouleront du 4 au 21 octobre, des temps de rencontres et de loisirs destinés aux personnes de plus de 60 ans.

9h15

## Mardi 4 octobre

- **Visite Terre d'Estuaire à Cordemais**  
Avec son ballon qui monte à 25 mètres et ses univers aux ambiances ludiques et interactives, plongez dans les secrets de l'estuaire de la Loire.
- Départ à 9h15 sur le parking de l'Espace de la Vallée - Transport en car organisé. Retour prévu pour 12h30. Gratuit.

## Lundi 10 octobre

### • Atelier Bien-Être Massage

Venez-vous relaxer pendant une vingtaine de minutes le temps d'un massage avec une professionnelle.

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

• Espace de la Vallée - salle 100. Gratuit. Un créneau de rendez-vous est proposé par personne. Nous vous demanderons de vous présenter 10 min à l'avance afin de respecter le bon déroulement de la séance.

▲ seule une inscription à un atelier bien-être (massage le 10/10 ou sophrologie le 17/10) est possible.

9h-  
11h30

## Mardi 11 octobre

### • Session de formation aux gestes qui sauvent

Durant une session de formation proposée par l'association de La Croix Rouge, venez découvrir ou redécouvrir les gestes qui sauvent, à pratiquer lors d'accidents de la vie quotidienne ou de situations exceptionnelles.

- 1<sup>ère</sup> session de 9h à 11h30 - 2<sup>ème</sup> session de 13h30 à 16h

• Espace de la Vallée - salle 100. Gratuit.

13h30-  
16h

14h30

## Mercredi 12 octobre

### • Projection du film « Donne-moi des ailes » suivie d'un goûter

Venez voir ou revoir ce film d'aventure et familial avec Jean-Paul ROUVE, Mélanie DOUTEY et Louis VASQUEZ (durée : 1h53).

• Espace Phelippes-Beaulieux (21 rue de la Forêt). Gratuit.

8h30

## Jeudi 13 octobre

### • Escapade à Saint-Nazaire

Au programme :

- Visite du sous-marin, l'Espadon : Rappelez-vous, le Nautilus, Vingt mille lieues sous les mers... À Saint-Nazaire, c'est un vrai sous-marin que vous allez découvrir.

- Visite de l'Écomusée : l'Écomusée retrace l'histoire singulière de Saint-Nazaire, de son port et de ses grandes industries.

- Déjeuner à la crêperie Le Moulin Blanc à Saint-Nazaire

• Départ à 8h30 sur le parking de l'Espace de la Vallée - transport en car organisé. Retour prévu pour 15h.

Participation de 20 € par personne. Paiement en espèces ou par chèque à l'ordre du Trésor Public.

9h30-  
12h

## Vendredi 14 octobre

### • Session Prévention escroqueries

Face aux nombreux appels ou démarchages à domicile frauduleux, aux risques de cambriolage ou autres escroqueries, la Police Municipale en lien avec la Gendarmerie vous propose une rencontre autour d'un atelier « Prévention escroqueries ».

- 1<sup>ère</sup> session de 9h30 à 12h - 2<sup>ème</sup> session de 14h à 16h30

• Espace de la Vallée - salle 100. Gratuit.

OU

14h-  
16h30

15h

## Samedi 15 octobre

### • Spectacle « Chansons d'aujourd'hui et de toujours »

L'association Ère du chant propose ce spectacle pour profiter d'un agréable moment musical autour d'une variété de chansons dansées par la section danse de l'association Sautron Activités.

Réservation des places : Josyane PROU au 06.60.82.25.05 ou Jacqueline PELTIER au 06.98.78.02.45

• Espace Phelippes-Beaulieux (21 rue de la Forêt). Gratuit, durée 2h30 (entracte de 15 min.).

14h-  
16h30

## Lundi 17 octobre

### • Ateliers Bien-Être sophrologie

Venez vous relaxer avec une sophrologue qui vous propose une rencontre en groupe restreint sur trois thèmes différents :

- 14h : Évacuer les inquiétudes (1h)

Pour vous aider à évacuer les émotions et préjugés négatifs afin de retrouver un état d'apaisement.

- 15h15 : Activer la sécurité (1h)

Pour prendre conscience de votre capacité à vous rassurer en période de changements (passage à la retraite, Covid, perte d'autonomie...).

- 16h30 : Retrouver un sommeil de qualité (1h)

Pour prendre conscience de votre capacité à pérenniser un sommeil de qualité.

• Espace de la Vallée - salle 100. Gratuit.

▲ seule une inscription à un atelier bien-être (massage le 10/10 ou sophrologie le 17/10) est possible.

