

Être *aidant*
c'est aussi



Bien-être et informations

Programme Juillet - Décembre 2026

Contact :

Service Seniors
02 40 80 85 75



saintsebastien.fr



Saint-Sébastien
sur-Loire

S'extraire du quotidien

Le service Seniors, avec de nombreux partenaires et professionnel·les, propose **un cycle de rendez-vous à destination des proches aidant·es et des personnes aidées**. Certains temps seront spécialement dédiés aux aidant·es, d'autres seront à partager en duo.

Ces rencontres ont pour objectifs de **favoriser l'information et le partage d'expériences**, de **rompre l'isolement** et de **s'accorder une pause dans son quotidien**. Chacun et chacune repartira avec des conseils et des techniques à réinvestir chez soi pour aborder la vie de tous les jours plus sereinement.

N'hésitez pas à contacter le service Seniors pour tout complément d'information.

Ce programme propose des animations : **pour les aidant·es et pour les duos aidant·es/aidé·es**.

Si vous accompagnez ou apportez une aide régulière à une personne de plus de 60 ans, ces ateliers vous sont aussi destinés. Il ne s'agit pas seulement des conjoint·es.

Pour un meilleur accueil, les places sont limitées.

Les animations sont gratuites (prises en charge par le CCAS).

Inscription obligatoire auprès du service Seniors : 02 40 80 85 75 • serviceseniors@saintsebastien.fr

Aide au répit : Vous avez envie de participer à l'une des activités réservés aux proches aidants ? Le CCAS propose une aide de financement complémentaire d'heures de répit à domicile pour vous permettre de vous libérer quelques heures pour prendre du temps pour vous. Le temps de votre absence, un service d'aide à domicile, une association... intervient à votre domicile pour partager un moment avec votre proche.
Instruction du dossier selon conditions de ressources par le service Seniors.

Animations à partager aidés-aidants

ATELIER

musique et relaxation

Vendredi **17 juillet** et mardi
11 août, de **15 h 30 à 17 h**

Maison de la Petite Enfance,
1 rue Annie Hure

Avec *Thierry Joubert*,
musicothérapeute de Concerti de Vie
Découverte d'instruments du monde
entier, essai et relaxation avec les
vibrations.



BALADE

Voyage sur les Îles

Jeudi **24 septembre**,
de **15 h à 16 h 30**

Rdv à la Station Nuage,
île Forget

Avec *Banzaï Cycles et l'Ilot Familles*
Après une formation à l'utilisation
d'un Vélo à Assistance Electrique,
partagez une balade sur les îles.



ATELIER

musique et relaxation

Mardi **2 décembre**,
de **15 h 30 à 17 h**

Maison de la Petite Enfance,
1 rue Annie Hure

Avec *Thierry Joubert*,
musicothérapeute de Concerti de Vie
Découverte d'instruments du monde
entier, essai et relaxation avec les
vibrations.

ATELIER

CRÉATION "Un arbre pour Noël"

Vendredi **18 décembre**,
de **10 h à 12 h**

Maison de la Petite Enfance,
1 rue Annie Hure

Avec le service *Seniors de la Ville*
Créez une décoration pour un arbre
de Noël et partagez un moment de
convivialité.



ATELIER

danse assise

Les lundis **6 et 27 juillet, 24 août, 7 et 21 septembre**,
5 et 19 octobre, 9 et 23 novembre, 7 et 21 décembre,
de **11 h à 12 h**

Maison de la Petite Enfance, 1 rue Annie Hure

Avec l'association *Trait d'Union*

Un moment convivial en musique, permettant de bouger autrement
et librement tout en favorisant son équilibre et sa coordination sans
appréhension.

Animations pour les proches aidants



ATELIER

activité physique

Mardi 8 septembre,
de 14 h 30 à 17 h

Gymnase de la Martellière,
Avenue de la Martellière

*Avec la Maison de Santé UFOLEP et
Julie et Angélique, les éducatrices
sportives municipales*

Informations et essai de trois activités
sportives : boxe, pilates, parcours
découverte.

FORUM

L'aidance à travers le temps

Mardi 13 octobre, de 12 h à 18 h, Escall, 27 rue des Berlaguts

Après-midi d'informations et d'échanges auprès de plusieurs partenaires (CLIC, Maison des Aidants de Nantes...). Des ateliers thématiques seront également proposés :

- de 14 h 30 à 15 h 15 : Comment se reconnaître en tant que proche aidant ? (Maison des Aidants de Nantes et France Alzheimer) ;
- de 15 h 15 à 16 h : Transition entre les situations de vie (accepter les premières aides, les transitions entre domicile et établissement...) - (animé par une personne spécialisée dans les transitions de vie) ;
- de 16 h à 16 h 45 : Post aidance « Après l'aidance... retrouver sa place » (Audrey Allet Bigot de l'Antre Deux Vies) ;
- de 16 h 45 à 17 h 30 : « Se protéger et protéger l'autre » (Carole Dalibert et Sandrine Laillé - UDAF) - **Programme complet sur saintsebastien.fr**



CONCERT

H Burns & The Stranger Quartet

Jeudi **15 octobre, 20 h**

L'Embarcadère, rue Marie Curie

Dix ans après la disparition du poète et chanteur canadien Léonard Cohen, le français H-Burns lui rend un hommage à la fois personnel et collectif, accompagné par un sublime quatuor à cordes.

**Financement partiel d'heures de répit à domicile possible
à voir avec le service Seniors (relayage à domicile)**

CAFÉ RENCONTRE

“ Les relations avec mon entourage ”

Jeudi **5 novembre** de **14 h 30 à 16 h 30**

Maison Les trois moulins, 14 rue du Bois Praud

Avec Solène Evrard de la Maison des Aidants de Nantes

Échanges autour des relations avec l'entourage (les changements, les difficultés rencontrées et les améliorations constatées).



ATELIER

Communication Non Violente

Lundi **16 novembre**, de **10 h 30 à 12 h**

Maison Les trois moulins

14 rue du Bois Praud

Avec Maylis Boye, intervenante en CNV

Échanges pour apprendre à mieux se connaître et à mieux comprendre son proche et son entourage pour apaiser les tensions dans les relations du quotidien.

Des partenaires à votre écoute !

- **Association France Alzheimer**

Mail Karoly Szita
Saint-Sébastien-sur-Loire
02 40 12 19 19

Pour les aidants de personnes touchées par la maladie d'Alzheimer, un accueil est proposé le quatrième vendredi de chaque mois. Les membres de l'association accueillent les familles qui s'occupent de personnes atteintes de la maladie d'Alzheimer ou d'une maladie apparentée.

Les aidants peuvent venir seuls ou accompagnés de la personne dont ils s'occupent. Ils ont la possibilité de participer aux activités, ou de s'absenter en confiant la personne malade à l'association, le temps de la séance.

Permanences le 4^e vendredi du mois de 14 h à 17 h (pas de permanence en juillet et août).

- **La Maison des Aidants**

2 rue de Courson - Nantes
02 51 89 17 60

Soutien psychologique individuel et collectif, halte répit, actions à destination des aidants et des binômes.

- **Le Bistrot des aidants et des aidés du Centre socioculturel Allée Verte**

1 rue de l'Allée Verte
Saint-Sébastien-sur-Loire
02 40 33 16 88

2 mardis par mois :

Porté par le Centre Socioculturel de l'Allée Verte depuis 2016, ce Bistrot est un espace convivial permettant à chacun de venir échanger avec des personnes vivant des situations similaires, partager son expérience et trouver du soutien.

Différents thèmes d'échanges et animations y sont proposés. Les rencontres sont accompagnées par une psychologue et des bénévoles.

**Au Café "Le Petit Jardin"
ou au CSC de l'Allée Verte**

**Deux vendredis par mois,
de 15 h à 17 h**

Gratuit

Contact : accueil@alleeverte-csc.asso.fr

Adhésion au centre obligatoire

- **Votre second souffle**

8 rue Saint-Domingue - Nantes
06 63 31 27 97

Service de relais et
d'accompagnement pour les aidants,
à domicile.



Service Seniors – CCAS

7 rue du Petit Anjou

02 40 80 85 75 - serviceseniors@saintsebastien.fr
