



SENIORS

Favoriser le lien social

Des temps conviviaux



saintsebastien.fr



Saint-Sébastien
sur-Loire

Chaque semaine, le service Seniors propose plusieurs temps pour favoriser le lien social

Pour les seniors isolés et/ou en perte de mobilité :

ATELIERS CUISINE ET REPAS PARTAGÉS

L'objectif est de **préparer un repas ensemble et de le partager** ensuite dans la bonne humeur. Des repas partagés sont également proposés chaque semaine au **restaurant municipal Annie Hure** (prix du repas voté chaque année en Conseil municipal).

ACTIVITÉS PHYSIQUES

Pour préserver sa santé et favoriser le bien-être, plusieurs activités sont proposées : **activités physiques adaptées, danse assise.**

PROMENADES ACCOMPAGNÉES

Si vous des difficultés pour vous déplacer seul.e mais vous souhaitez passer un moment dans la nature avec d'autres personnes en étant sécurisé, il y a des promenades accompagnées par une animatrice et des bénévoles pour découvrir les différents quartiers de la commune.

SORTIES CULTURELLES

Une personne peut vous accompagner pour assister aux spectacles programmés par le service Culturel de la Ville.

RÉSEAU BÉNÉVOLAT

Si vous le souhaitez, un bénévole du réseau bénévolat peut également venir vous rendre visite à votre domicile.

Pour tous les seniors :

ACTIVITÉS INTERGÉNÉRATIONNELLES

Des activités sont mises en place avec de jeunes enfants de la **Maison de la Petite Enfance** (chansons, lectures, peinture...) ainsi qu'avec des élèves du **lycée la Baugerie** (parcours santé, jeux de société, jeux d'adresse, préparation de Noël...).

Pour accéder à ces services, **N'HÉSITEZ PAS À PRENDRE CONTACT !**

Pôle Solidarités / service Seniors - 7 rue du Petit Anjou
Tél. 02 40 80 85 80 / 06 09 68 11 06