

# Des activités conviviales pour les seniors

20 janvier 2023

Senior

**Pour favoriser le lien social des seniors, la Ville propose plusieurs activités chaque semaine. L'objectif est de toucher les personnes les plus isolées ou qui rencontrent de difficultés pour se déplacer. Au programme : balades, ateliers cuisine, repas partagés, activités physiques adaptées.**

Chaque semaine, les mardis et jeudis le service Seniors du pôle Solidarités programme des temps conviviaux pour les seniors. Le mardi place à la **cuisine** dans la salle du bâtiment Iris équipée d'un espace cuisine.

Chacun met la main à la pâte puis se retrouve autour de la table pour partager le repas. Un moment agréable qui permet aussi de renouer avec le plaisir de cuisiner.

Le jeudi, des **activités physiques** adaptées sont proposées avec l'association Siel Bleu. Selon la météo, des **balades** sont aussi organisées. Ces sorties en plein air sont proposées aux personnes ayant des difficultés pour se déplacer et qui seules n'osent pas sortir. Accompagnées par des animateurs du service Seniors et des bénévoles, elles se sentent en sécurité et peuvent aussi rencontrer et papoter avec d'autres personnes.

Une nouveauté, toujours pour lutter contre la solitude, le **restaurant municipal** réservé aux agents municipaux, va accueillir prochainement des seniors certains midis (prix d'un repas complet : 7,50 €). L'occasion de partager un repas dans un espace convivial et intergénérationnel.

Pour ces activités le service s'appuie sur **le soutien des bénévoles du réseau « Les Sébastiennais s'entraident »**. Une vingtaine de personnes se relayent pour apporter leur aide aux ateliers cuisine ou pour accompagner les personnes âgées lors des promenades ou de visites à domicile. Pour Noël, ces derniers ont organisé un goûter festif à l'ESCALL.

## Des services complémentaires

En complément de ces temps de rencontre, les Sébastiennais peuvent bénéficier d'un **transport solidaire** pour se rendre au marché ou à un rendez-vous médical, de loisirs ou autre. Des **services de portage de repas et de téléalarme** sont aussi mis en place pour favoriser le maintien à domicile dans des conditions sereines.

En ce qui concerne les aidants, Pour apporter une pause aux aidants, **la halte-répit** municipale propose un accueil à la ½ journée les lundis et mercredis après-midi et très prochainement les vendredis midis.

Par ailleurs, toujours dans l'objectif de rompre l'isolement, la Ville tient à jour **un registre des personnes vulnérables**. Ces personnes sont contactées en cas de canicule ou de crise sanitaire.

*Pour tous ces services, le contact : service Seniors – pôle Solidarités 7 rue du Petit Anjou 06 09 68 11 06*



