

- 7^e ÉDITION -
PROGRAMME 2024

JE VOUS
INVITE
À ...

DES ACTIONS GRATUITES D'INITIATION À LA PRÉVENTION
pour bien vivre votre âge
OUVERT à tous à partir de 60 ans



En réponse aux succès des éditions précédentes, la Communauté de communes Anjou Loir et Sarthe reconduit en 2024 sa programmation d'ateliers de prévention « Je vous invite à... », actions mises en place pour prévenir la perte d'autonomie des seniors du territoire. Nos activités et ateliers proposés conjuguent des actions de prévention santé mais vous proposent également d'être acteur de votre évolution dans votre quotidien. Ces actions ont pour objectifs de vous susciter des « comportements favorables et protecteurs pour la santé physique, mentale, sociale et environnementale, sans discrimination, et de jouir, en toute indépendance d'une bonne qualité de vie ». Il s'agit ici de vous proposer des clés vous permettant d'être acteur de votre santé et de vous permettre d'acquérir des techniques transposables dans votre quotidien.

Dans cette 7^{ème} édition, il y a des ateliers que vous avez aimé précédemment comme les ateliers mémoire, les ateliers nutrition ou les ateliers d'art thérapie. S'ajoute pour cette nouvelle année et pour répondre à votre demande des ateliers de découvertes de votre territoire. Vous sont également proposés des ateliers culturelles et intergénérationnelles. Et si vous vous engagez à participer à la conception des costumes pour le spectacle proposé par une compagnie de danse professionnelle ? Si vous aussi vous faisiez le show en découvrant l'envers du décor ?

Le cycle de ces ateliers est également une occasion de découvrir les dynamiques de votre territoire d'habitation, de sortir de chez vous, de faire du lien avec les autres habitants et d'être force de proposition pour les actions futures. Alors si vous venez participer à la dynamique de votre magnifique territoire ?

Inscrivez-vous dès à présent pour participer à ces différents programmes qui vous permettront d'être acteur sur votre territoire et de développer un bien-être et « bien vieillir » au quotidien.

Je remercie tout particulièrement les municipalités qui nous permettent d'utiliser leurs infrastructures pour vous accueillir et nos partenaires de la Conférences de Financeurs qui soutiennent ces initiatives de prévention.

JOËLLE CHARRIER

VICE-PRÉSIDENTE DES ACTIONS SOCIALES ET FRANCE SERVICES

JE VOUS INVITE À ...

- > découvrir la couture upcycling P.4
- > découvrir l'art thérapie P.5
- > des ateliers numériques P.6 à 8
- > pratiquer les arts du cirque P.9
- > avoir une mémoire en pleine forme P.10 et 11
- > avoir une alimentation saine P.12
- > découvrir les richesses du territoire P.13
- > être mobile P.14
- > découvrir le CLIC P.15
- > renseignements et inscriptions P.16



Programme d'ateliers gratuits

Directeur de publication : Jean-Jacques GIRARD

Rédaction : Service CCALS

Création : Service communication CCALS

Impression : Les Ateliers Paquereau

Tirage : 1000 exemplaires



JE VOUS INVITE À découvrir la couture upcycling

NOUVEAU

IMAGINER ET CRÉER ENSEMBLE
LES COSTUMES DU SPECTACLE DES ENFANTS
AVEC UNE STYLISTE, MODÉLISTE

LIEUX	NBRE DE SÉANCES PAR PERS.	DATES	HEURES	INTERVENANTS
TIERCÉ Centre Berthe Bachet 13 rue Longchamp	6	Lundis 15 - 22 - 29 janvier 5 - 12 - 19 février	10h à 11h30	Cie de danse « Les passantes »
DURTAL Salle de l'Odysée 23 rue de Bellevue	1	Jeudi 25 janvier	13h30 à 14h45	Cie de danse « Les passantes »
DURTAL Salle de l'Odysée 23 rue de Bellevue	1	Vendredi 24 mai	- à -	Représentation des élèves et de la Cie de danse « Les passantes »

> **CÉCILE JOUSSEAUME, STYLISTE, MODÉLISTE ET CRÉATRICE COSTUMES, PARTAGERA AVEC VOUS DIFFÉRENTES TECHNIQUES DONT CELLE DE L'UPCYCLING, UNE TECHNIQUE QUI CONSISTE À UTILISER DES VÊTEMENTS DONT ON NE SE SERT PLUS POUR EN CRÉER DES NOUVEAUX**



JE VOUS INVITE À découvrir l'art thérapie

LE MOUVEMENT EST UN MOYEN D'EXPRESSION, DE
COMMUNICATION ET DE RELATION : PARTICIPEZ À
LA RÉALISATION D'UNE ŒUVRE COLLECTIVE
À TRAVERS LA DANSE ET LA VIDÉO !

LIEUX	NBRE DE SÉANCES PAR PERS.	DATES	HEURES	INTERVENANTS
LA CHAPELLE ST-LAUD Salle de la mairie 1 rue Déville	3 + projection	Lundis 5 - 19 février 18 mars	9h30 à 11h	Florence BOPP Art thérapeute
BARACÉ Bibliothèque 1 rue St Julien	3 + projection	Mardis 6 - 20 février 19 mars	9h30 à 11h	Florence BOPP Art thérapeute
CHEFFES Salle St Sulpice 6 rue du Val St Sulpice	3 + projection	Jeudis 8 - 22 février 21 mars	9h30 à 11h	Florence BOPP Art thérapeute
CORZÉ Maison des associations 2 rue des Ecoles	3 + projection	Jeudis 15 février 14 - 28 mars	9h30 à 11h	Florence BOPP Art thérapeute
DURTAL France services 11 rue Joseph Cugnot	3 + projection	Lundis 12 février 11 - 25 mars	9h30 à 11h	Florence BOPP Art thérapeute

> **PROJECTION D'UN FILM AVEC UN TEMPS D'ÉCHANGES POUR TOUS LES PARTICIPANTS, LE JEUDI 18 AVRIL À LA VILLA CIPIA À SEICHES À 14H. LE PROGRAMME ÉTANT PROGRESSIF, VOTRE PRÉSENCE AUX 4 SÉANCES EST INDISPENSABLE**



JE VOUS INVITE À un atelier numérique

SE FAMILIARISER AVEC L'OUTIL NUMÉRIQUE

LIEUX	NBRE DE SÉANCES PAR PERS.	DATES	HEURES	ATELIERS
DURTAL France services 11 rue Joseph Cugnot	1	Lundi 8 janvier	10h à 11h30	Gérer sa santé en ligne (Ameli)
DURTAL France services 11 rue Joseph Cugnot	1	Lundi 12 février	11h à 12h30	Prendre ses rdv médicaux (Doctolib)
DURTAL France services 11 rue Joseph Cugnot	1	Lundi 11 mars	11h à 12h	Nutrition et santé (Yuka)
DURTAL France services 11 rue Joseph Cugnot	1	Lundi 8 avril	10h à 12h	Organiser ses documents sur ordinateur
DURTAL France services 11 rue Joseph Cugnot	1	Lundi 6 mai	10h à 12h	Transférer ses photos de son téléphone vers son ordinateur
DURTAL France services 11 rue Joseph Cugnot	1	Lundi 27 mai	10h à 12h	Se déplacer autrement grâce au numérique



JE VOUS INVITE À un atelier numérique

SE FAMILIARISER AVEC L'OUTIL NUMÉRIQUE

LIEUX	NBRE DE SÉANCES PAR PERS.	DATES	HEURES	ATELIERS
SEICHES S/LOIR France services 14 bis rue Henri Régnier	1	Mercredi 17 janvier	10h à 11h30	Gérer sa santé en ligne (Ameli)
SEICHES S/LOIR France services 14 bis rue Henri Régnier	1	Mercredi 21 février	10h à 11h30	Prendre ses rdv médicaux (Doctolib)
SEICHES S/LOIR France services 14 bis rue Henri Régnier	1	Mercredi 20 mars	10h à 11h	Nutrition et santé (Yuka)
SEICHES S/LOIR France services 14 bis rue Henri Régnier	1	Mercredi 3 avril	10h à 12h	Organiser ses documents sur ordinateur
SEICHES S/LOIR France services 14 bis rue Henri Régnier	1	Mercredi 15 mai	10h à 12h	Transférer ses photos de son téléphone vers son ordinateur
SEICHES S/LOIR France services 14 bis rue Henri Régnier	1	Mercredi 5 juin	10h à 12h	Se déplacer autrement grâce au numérique



JE VOUS INVITE À un atelier numérique

SE FAMILIARISER AVEC L'OUTIL NUMÉRIQUE

LIEUX	NBRE DE SÉANCES PAR PERS.	DATES	HEURES	ATELIERS
TIERCÉ Bibliothèque 13 rue Longchamp	1	Jeudi 25 janvier	14h à 15h30	Gérer sa santé en ligne (Ameli)
TIERCÉ Bibliothèque 13 rue Longchamp	1	Jeudi 1 ^{er} février	14h à 15h30	Prendre ses rdv médicaux (Doctolib)
TIERCÉ Bibliothèque 13 rue Longchamp	1	Jeudi 28 mars	14h à 15h	Nutrition et santé (Yuka)
TIERCÉ Bibliothèque 13 rue Longchamp	1	Jeudi 18 avril	14h à 16h	Organiser ses documents sur ordinateur
TIERCÉ Bibliothèque 13 rue Longchamp	1	Jeudi 23 mai	14h à 16h	Transférer ses photos de son téléphone vers son ordinateur
TIERCÉ Bibliothèque 13 rue Longchamp	1	Jeudi 13 juin	14h à 16h	Se déplacer autrement grâce au numérique



JE VOUS INVITE À pratiquer les arts du cirque

«S'IL N'Y A PAS DE GROUPE, IL N'Y A PAS DE CIRQUE», VENEZ PRENDRE DU PLAISIR À ÊTRE ENSEMBLE POUR JONGLER ET VOUS METTRE EN DÉSÉQUILIBRE.»

LIEUX	NBRE DE SÉANCES PAR PERS.	DATES	HEURES	INTERVENANTS
MORANNES Salon des Mariniers 34 bis Grande Rue	4	22 - 23 - 26 et 27 février	10h30 à 12h	Association BRAS TENDUS
SEICHES-SUR-LE-LOIR Salle Villa Cipia Place Gautier	4	22 - 23 - 26 et 27 février	14h30 à 16h	Association BRAS TENDUS
TIERCÉ Espace Balavoine 4 rue Maurice Ravel	4	18 - 19 avril 22 - 23 avril	10h30 à 12h 14h30 à 16h	Association BRAS TENDUS

> CHAQUE SÉANCE EST DIFFÉRENTE ET ADAPTÉE AUX CAPACITÉS DE CHACUN, VOUS POUVEZ PARTICIPER À UNE OU PLUSIEURS SÉANCES SELON VOS ENVIES

> LES DEUX PREMIÈRES SÉANCES SERONT FAITES UNIQUEMENT ENTRE PERSONNES DE PLUS DE 60 ANS ET LES DEUX DERNIÈRES SÉANCES AVEC LES ENFANTS DES ESPACES JEUNES ET DE L'ACCUEIL DE LOISIRS



JE VOUS INVITE À avoir une mémoire en pleine forme

ATELIERS D'INITIATION
UTILISER SES 5 SENS POUR STIMULER
SA MÉMOIRE

LIEUX	NBRE DE SÉANCES PAR PERS.	DATES	HEURES	INTERVENANTS
LES RAIRIES Maison des associations 1 rue des Montouseries	3	Mardis 5 - 12 - 19 mars	10h à 11h30	Isabelle RITOUET Orthopédagogue
HUILLÉ Salle des fêtes Route de Chauffour	3	Mardis 5 - 12 - 19 mars	14h à 15h30	Isabelle RITOUET Orthopédagogue
CORNILLÉ- LES-CAVES Salle des fêtes Rue du Ronceray	3	Jeudis 7 - 14 - 21 mars	10h à 11h30	Isabelle RITOUET Orthopédagogue
MONTREUIL- SUR-LOIR Salle des associations Rue de la Mairie	3	Jeudis 7 - 14 - 21 mars	14h à 15h30	Isabelle RITOUET Orthopédagogue
CHEFFES Salle St Sulpice Rue du Val St Sulpice	3	Vendredis 8 - 15 - 22 mars	10h à 11h30	Isabelle RITOUET Orthopédagogue

> LE PROGRAMME ÉTANT PROGRESSIF, VOTRE PRÉSENCE AUX 3 SÉANCES EST INDISPENSABLE



JE VOUS INVITE À avoir une mémoire en pleine forme

ATELIERS DE PERFECTIONNEMENT
POUR STIMULER SA MÉMOIRE.
POUR LES PERSONNES AYANT DÉJÀ PARTICIPÉES AUX
PRÉCÉDENTS ATELIERS MÉMOIRES

LIEUX	NBRE DE SÉANCES PAR PERS.	DATES	HEURES	INTERVENANTS
ETRICHÉ Salle Harmonia 5A rue du Patisseau	3	Mardis 2 - 9 - 16 avril	10h à 11h30	Isabelle RITOUET Orthopédagogue
CORZÉ Salle de réunion de la mairie 4 rue du Commerce	3	Mardis 2 - 9 - 16 avril	14h à 15h30	Isabelle RITOUET Orthopédagogue
DURTAL France services 11 rue Joseph Cugnot	3	Jeudis 4 - 11 - 18 avril	10h à 11h30	Isabelle RITOUET Orthopédagogue

> LE PROGRAMME ÉTANT PROGRESSIF, VOTRE PRÉSENCE AUX 3 SÉANCES EST INDISPENSABLE



JE VOUS INVITE À avoir une alimentation saine

CONSEILS EN NUTRITION POUR UN BON ÉQUILIBRE ALIMENTAIRE

SÉANCES 1 : BIEN VIEILLIR AVEC UNE BONNE ALIMENTATION | **2** : ACTIVITÉS PHYSIQUES ET ALIMENTATION | **3** : TROUBLES ALIMENTAIRES ET ASTUCES

LIEUX	NBRE DE SÉANCES PAR PERS.	DATES	HEURES	INTERVENANTS
DURTAL France services 11 rue Joseph Cugnot	3	Mardis 6 - 13 - 20 février	14h à 16h	Agnès CERBELLE Diététicienne
JARZÉ-VILLAGES Espace jeunes 1A Grande Rue	3	Lundis 25 mars 8 - 15 avril	10h à 12h	Océane BERTHE Diététicienne
TIERCÉ Centre Berthe Bachet 13 rue de Longchamp	3	Lundis 25 mars 8 - 15 avril	14h à 16h	Océane BERTHE Diététicienne

> LE PROGRAMME ÉTANT PROGRESSIF, VOTRE PRÉSENCE AUX 3 SÉANCES EST INDISPENSABLE



JE VOUS INVITE À à découvrir les richesses de notre territoire

« VISITER, C'EST DÉCOUVRIR LES RICHESSES LOCALES, MAIS AUSSI L'OCCASION DE CRÉER DES LIENS »

ACTIVITÉS	NBRE DE SÉANCES PAR PERS.	DATES	HEURES	INTERVENANTS
ATELIER D'ISA Cornillé-les-Caves 2 rue du Ronceray	1	Mardi 14 mai	15h30 à 16h30	Isabelle ROGER Artisane créatrice Découvrez des pièces uniques d'une passionnée de déco !
UVE SALAMANDRE Noyant-Villages 996 route de la Salamandre	1	Jeudi 6 juin	14h à 16h	SIVERT Découvrez comment sont valorisés nos déchets à l'usine de valorisation énergétique des ordures ménagères.
CROISIÈRE SUR LA GOGANE Lieu de départ à préciser	1	Vendredi 7 juin	10h30 arrivez 10 min. avant le départ	CCALS Vivez des moments privilégiés sur l'eau en toute quiétude et découvrez les Basses Vallées Angevines.
CAVES TROGLODYTES Cornillé-les-Caves 1 rue du Ronceray visite payante : 5€/personne	1	Jeudi 20 juin	10h à 11h30	Association les Compagnons des caves 20 km de galeries furent creusées entre le 16 ^{ème} et le 19 ^{ème} siècle pour l'extraction du tuffeau.

> POUR TOUTES VISITES, PRIVILÉGIEZ LE COVOITURAGE



MOBILITÉ

transports solidaires

UN BÉNÉVOLE PEUT VOUS EMMENER :
À UNE CONSULTATION MÉDICALE, DANS VOS
COMMERCES, AUX LIEUX DE DÉMARCHES
ADMINISTRATIVES, VISITER UN PROCHE...

Durtal • Les Rairies • Montigné-les-Rairies • Morannes sur Sarthe-Daumeray

Association Trajet Solidaire :

- > Daumeray : 02 41 32 57 66
- > Durtal : 02 41 76 34 34
- > Les Rairies : 02 41 76 10 55
- > Montigné-les-Rairies : 02 41 32 53 40
- > Morannes : 06 14 05 58 05

Baracé • Cheffes • Etriché • Montreuil-sur-Loir • Tiercé

Association Voitur'âge : 06 23 14 40 70

Beauvau • Chaumont d'Anjou • Jarzé Villages • Lué-en-Baugeois

CCAS de Jarzé Villages : 02 41 95 40 03

Seiches-sur-le-Loir

CCAS de Seiches-sur-le-Loir : 02 41 76 20 37

Tiercé

CCAS de Tiercé : 02 41 31 14 46

Corzé

Association Alter'Partage : 02 41 18 56 30

La Chapelle Saint-Laud • Huillé • Lézigné • Marcé

Association tout'âge transport :

- > La Chapelle Saint-Laud : 06 86 79 20 38
- > Huillé : 07 88 63 41 59
- > Lézigné : 07 81 66 11 08
- > Marcé : 02 41 76 21 51



CENTRE LOCAUX D'INFORMATION ET DE COORDINATION (CLIC)

LIEU D'ACCUEIL DE PROXIMITÉ
POUR LES PERSONNES ÂGÉES

Les Centres Locaux d'Information et de Coordination (CLIC) sont des lieux d'accueil de proximité destinés à fournir aux personnes âgées et à leurs familles information, conseil et orientation. Patricia ALEXANDRE, Coordinatrice du CLIC Nord Est Anjou est à votre disposition pour répondre à vos questions.

Elle évalue la situation de la personne et ses besoins à domicile et propose des solutions adaptées. Elle accompagne dans la mise en place des aides et en assurent le suivi.

Les CLIC permettent en effet d'obtenir toutes les informations utiles pour la vie quotidienne des personnes âgées : aides financières, maintien à domicile, amélioration de l'habitat, structures d'hébergement, mesures de protection, loisirs, vie sociale et relationnelle...

Ce sont aussi des lieux d'information, de formation et de coordination pour les professionnels de la gérontologie, les services et les établissements accueillant des personnes âgées.

N'hésitez pas à la joindre : 02 41 89 14 54 - 06 84 70 46 79
contact@clicnordestanjou.com

Elle est présente au sein des Frances Services Durtal et Seiches-sur-le-Loir.

Autres informations sur www.clicnordestanjou.com



POUR TOUT RENSEIGNEMENT ET INSCRIPTIONS

Contactez le
service proximité sociale

Lundi au jeudi et vendredi matin

Tél. : 06 47 84 47 90

Email : proximitesociale@ccals.fr

Inscriptions possibles jusqu'à 3 jours avant l'atelier.
Nombre de places limitées, la priorité sera donnée aux personnes
n'ayant pas participé aux précédents ateliers.
En cas d'impossibilité d'assister à un atelier, pensez à nous
prévenir afin qu'une autre personne puisse en profiter.

ANJOU
LOIR &
SARTHE
communauté de communes

COMMUNAUTÉ DE COMMUNES
ANJOU LOIR ET SARTHE
BP 70004
49125 TIERCÉ
Tél. 02 52 75 05 05