

PROGRAMME



155 SÉANCES GRATUITES
pour découvrir et apprécier...

60 ans et +, c'est votre programme !

**ANJOU
LOIR &
SARTHE**
communauté de communes



DÉPARTEMENT DE MAINE-ET-LOIRE

anjou



Tout a commencé par une loi d'adaptation de la Société au vieillissement instaurée dans chaque département pour la prévention et la perte d'autonomie aux personnes de 60 ans et plus. C'est ainsi que le département de Maine-et-Loire a lancé des appels à projet auprès des collectivités locales, associations et autres acteurs pour mettre en place des actions à destination des seniors.

La Communauté de Communes Anjou Loir et Sarthe a répondu à cet appel à projet. Pour ce faire un travail de réflexion et de proposition a été nécessaire avec de nombreux partenaires locaux.

Ainsi est né «*Je t'invite à ...*» initiative qui s'adresse aux seniors de la CCALS.

Pas moins de 150 ateliers vous sont proposés allant du lien social, à la culture, à la nutrition, à l'activité physique et tout ceci gratuitement. Certains diront «*mais à mon âge je n'en ai pas besoin*» mais êtes-vous sûr de posséder des bases informatiques assez solides à l'heure du tout digital ? Votre mal de dos n'est-il pas dû à une activité physique absente ou mal entretenue ?

D'autres diront «*mais je ne peux pas me déplacer*». C'est justement à vous que s'adressent ces actions. Pour vous y rendre, vous pouvez faire appel au transport solidaire via votre mairie qui pourra vous aider.

Je souhaite que ces ateliers vous enrichissent et que la fréquentation soit optimale et qu'ils répondent à vos besoins de bien-être et de santé.

C'est pour nous un vrai défi que de mettre en œuvre une politique sociale à la hauteur de nos ambitions.














Un remerciement particulier aux élus communautaires à l'action sociale, aux professionnels qui ont accepté de participer à cette aventure et à Virginie Chauvineau, qui a élaboré et coordonne ce projet.

«*La perte d'autonomie, la solitude, ne sont pas une fin en soi, il faut les combattre avant qu'elles n'arrivent !*»

PATRICE DAVIAU

VICE-PRÉSIDENT AUX AFFAIRES SOCIALES

JE T'INVITE À ...

- > avoir une alimentation saine P.4 
- > avoir une mémoire en pleine forme P.5 
- > te relaxer P.6 
- > rire ! P.7 
- > respirer P.8 
- > équilibrer ton énergie P.9 
- > rester connecté P.10 
- > garder la forme P.11 
- > préserver ton dos P.12 
- > prévenir le risque de chutes P.12 
- > visiter P.13 
- > tisser des liens P.14 
- > lire P.14 

Programme d'ateliers gratuits

Directeur de publication : Patrice DAVIAU

Rédaction : Service CCALS

Création : Ignis Communication

Impression : Imprimerie Kméléon

Tirage : 4 000 exemplaires



JE T'INVITE À

avoir une alimentation saine

COMMENT ORGANISER SES REPAS, SE NOURRIR QUAND ON A PEU D'APPÉTIT, L'HYDRATATION, L'OSTÉOPOROSE... MAIS SURTOUT, COMMENT GARDER LE PLAISIR DE MANGER !

LIEUX	NBRE DE SÉANCES PAR CYCLE	DATES	HEURES	INTERVENANTS
MARCÉ Salle communale 14 rue des écoles	4	Vendredis 16, 23, 30 mars / 6 avril	14h30 - 15h30	Mélissa Gachignard Diététicienne à Corzé
DURTAL Maison de Services au Public 11 rue Joseph Cugnot	4	Jeudis 15, 22, 29 mars / 5 avril	14h30 - 15h30	Mélissa Gachignard Diététicienne à Corzé
SEICHES Maison de Services au Public 14 bis rue Henri Régnier	4	Jeudis 15, 22, 29 mars / 5 avril	10h30 - 11h30	Mélissa Gachignard Diététicienne à Corzé
TIERCÉ Communauté de Communes 103 rue Charles Darwin	4	Vendredis 13, 20 avril / 18, 25 mai	10h00 - 12h00	Valérie Boulland Diététicienne à Tiercé
MORANNES Salon des Mariniers 34 bis Grande rue	4	Vendredis 13, 20 avril / 18, 25 mai	14h00 - 16h00	Valérie Boulland Diététicienne à Tiercé

> LE PROGRAMME ÉTANT PROGRESSIF, VOTRE PRÉSENCE AUX 4 SÉANCES EST RECOMMANDÉE



JE T'INVITE À

avoir une mémoire en pleine forme

UTILISER VOS 5 SENS POUR STIMULER
VOTRE MÉMOIRE.
UNE MÉTHODE INÉDITE !

LIEUX	NBRE DE SÉANCES PAR CYCLE	DATES	HEURES	INTERVENANTS
JARZÉ Salle des fêtes L. Touchet Rue Louis Touchet	6	Jeudis 15, 22, 29 mars / 5, 12, 19 avril	14h00 - 15h30	Isabelle Ritouet Orthopédagogue à Tiercé
DURTAL Maison de Services Au Public 11 rue Joseph Cugnot	6	Lundis 12, 19, 26 mars / 9, 16, 23 avril	14h00 - 15h30	Isabelle Ritouet Orthopédagogue à Tiercé
SEICHES Salle bleue Villa Cipia Place Auguste Gauthier	6	Mardis 13, 20, 27 mars / 3, 10, 17 avril	10h00 - 11h30	Isabelle Ritouet Orthopédagogue à Tiercé
TIERCÉ Résidence autonomie « La Salussière »	6	Mardis 13, 20, 27 mars / 3, 10, 17 avril	14h00 - 15h30	Isabelle Ritouet Orthopédagogue à Tiercé
DAUMERAY Maison des associations 21 rue Jean de Blois	6	Lundis 12, 19, 26 mars / 9, 16, 23 avril	10h00 - 11h30	Isabelle Ritouet Orthopédagogue à Tiercé

> LE PROGRAMME ÉTANT PROGRESSIF, VOTRE PRÉSENCE AUX 6 SÉANCES EST RECOMMANDÉE



JE T'INVITE À

te relaxer

« PRÉVOIR COUSSIN, MATELAS
OU TAPIS, COUVERTURE »

RELÂCHEMENT MUSCULAIRE, FOCALISATION
SENSITIVE, RESPIRATION, VISUALISATION POSITIVE
ET APPRENTISSAGE DE PETITS MASSAGES
EN AUTONOMIE

LIEUX	NBRE DE SÉANCES PAR CYCLE	DATES	HEURES	INTERVENANTS
JARZÉ Salle des fêtes L. Touchet Rue Louis Touchet	4	Mardis 13, 20, 27 mars / 3 avril	10h30 - 11h45	Valérie Brilleaud Relaxologue à Etriché
DURTAL Salle au 1 ^{er} étage Complexe Camille Claudel Rue Camille Claudel	4	Lundis 12, 19, 26 mars / 9 avril	10h30 - 11h45	Hélène Antier Relaxologue à Marcé
SEICHES Salle jaune Villa Cipia Place Auguste Gauthier	4	Lundis 12, 19, 26 mars / 9 avril	14h30 - 15h45	Hélène Antier Relaxologue à Marcé
TIERCÉ Centre Berthe Bachet Salle René Goujon 13 rue de longchamp	4	Vendredis 16, 23, 30 mars / 6 avril	10h30 - 11h45	Valérie Brilleaud Relaxologue à Etriché
DAUMERAY Salle de l'Abbaye 5 rue Rouget le Braconnier	4	Mardis 13, 20, 27 mars / 3 avril	15H45 - 16H45	Véronique Fresneau Relaxologue à Morannes

> LE PROGRAMME ÉTANT PROGRESSIF, VOTRE PRÉSENCE AUX 4 SÉANCES EST RECOMMANDÉE



JE T'INVITE À

rire

« PRÉVOIR TAPIS DE SOL »

A TOUT PRENDRE AU SÉRIEUX, ON SE FAIT DES
NŒUDS AU CERVEAU, LE VENTRE SE NOUE...
ALLEZ ON RELÂCHE ET... ON RIGOLE !

LIEUX	NBRE DE SÉANCES PAR CYCLE	DATES	HEURES	INTERVENANTS
JARZÉ Salle des fêtes L. Touchet Rue Louis Touchet	1	Jeudi 19 avril	10h30 - 11h30	Véronique Fresneau Relaxologue à Morannes
DURTAL Salle au 1 ^{er} étage Complexe Camille Claudel Rue Camille Claudel	1	Jeudi 17 mai	14h30 - 15h30	Véronique Fresneau Relaxologue à Morannes
SEICHES Maison des associations La sablonnière 2 allée Joseph Troissant	1	Jeudi 15 mars	14h30 - 15h30	Véronique Fresneau Relaxologue à Morannes
TIERCÉ Résidence autonomie « La Salussière »	1	Jeudi 22 mars	14h30 - 15h30	Véronique Fresneau Relaxologue à Morannes
MORANNES Salle Marguerite Négrier Rue de la Boule d'or	1	Mardi 15 mai	15h45 - 16h45	Véronique Fresneau Relaxologue à Morannes



JE T'INVITE À

respirer

« PRÉVOIR TAPIS DE SOL »

DÉCOUVRIR PAR LA RESPIRATION ET LA CONSCIENCE
DU CORPS COMMENT JE GÈRE LE STRESS, LES
TROUBLES DU SOMMEIL, LA DOULEUR... C'EST UNE
TECHNIQUE TRÈS SIMPLE ET ACCESSIBLE À TOUS.

LIEUX	NBRE DE SÉANCES PAR CYCLE	DATES	HEURES	INTERVENANTS
MARCÉ Salle communale 14 rue des écoles	3	Vendredis 18, 25 mai / 1 ^{er} juin	14h30 - 15h45	Chloé Dusser Sophrologue à Montreuil s/Loir
DURTAL Salle au 1 ^{er} étage Complexe Camille Claudel Rue Camille Claudel	3	Vendredis 18, 25 mai / 1 ^{er} juin	10h30 - 11h45	Chloé Dusser Sophrologue à Montreuil s/Loir
SEICHES Maison des associations La sablonnière 2 allée Joseph Troissant	3	Lundis 28 mai / 4, 11 juin	14h30 - 15h45	Chloé Dusser Sophrologue à Montreuil s/Loir
TIERCÉ Centre Berthe Bachet Salle René Goujon 13 rue de longchamp	3	Lundis 28 mai / 4, 11 juin	10h30 - 11h45	Chloé Dusser Sophrologue à Montreuil s/Loir
MORANNES Salon des marinières 34 bis grande rue	3	Mercredis 16, 23, 30 mai	10h30 - 11h45	Chloé Dusser Sophrologue à Montreuil s/Loir

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



JE T'INVITE À

équilibrer ton énergie

DÉCOUVREZ LE QIGONG, MÉTHODE TRADITIONNELLE CHINOISE QUI ASSOUPLIT LE CORPS, APAISE LE MENTAL ET CONCENTRE L'ESPRIT À L'AIDE D'AUTO-MASSAGES ET D'EXERCICES PRATIQUES.

LIEUX	NBRE DE SÉANCES PAR CYCLE	DATES	HEURES	INTERVENANTS
JARZÉ Maison des associations Rue Louis Touchet	2	Lundis 16 et 23 avril	10h30 - 11h30	Nathalie Ghnassia Praticienne Shiatsu et enseignante Qigong à Durtal
DURTAL Salle au 1 ^{er} étage Complexe Camille Claudel Rue Camille Claudel	2	Jeudis 12 et 19 avril	14h30 - 15h30	Nathalie Ghnassia Praticienne Shiatsu et enseignante Qigong à Durtal
SEICHES Communauté de Communes Z.I La Blaisonnière	2	Lundis 16 et 23 avril	14h30 - 15h30	Nathalie Ghnassia Praticienne Shiatsu et enseignante Qigong à Durtal
TIERCÉ Centre Berthe Bachet Salle René Goujon 13 rue de longchamp	2	Mardis 5 et 12 juin	10h30 - 11h30	Nathalie Ghnassia Praticienne Shiatsu et enseignante Qigong à Durtal
DAUMERAY Salle de l'Abbaye 5 rue Rouget le Braconnier	2	Lundis 4 et 11 juin	10h30 - 11h30	Nathalie Ghnassia Praticienne Shiatsu et enseignante Qigong à Durtal

> LE PROGRAMME ÉTANT PROGRESSIF, VOTRE PRÉSENCE AUX 2 SÉANCES EST RECOMMANDÉE



JE T'INVITE À

rester connecté

« TABLETTES FOURNIES »

DÉCLARATION D'IMPÔTS, RÉSULTATS D'EXAMENS MÉDICAUX, ... AUTANT DE DÉMARCHES À EFFECTUER DE PLUS EN PLUS SUR INTERNET. CES ATELIERS VOUS ÉCLAIRERONT SUR L'AIDE ADMINISTRATIVE EN LIGNE.

LIEUX	NBRE DE SÉANCES PAR CYCLE	DATES	HEURES	INTERVENANTS
MARCÉ 14 rue des écoles	2	Vendredis 1 ^{er} et 8 juin	10h30 - 11h30	RLS Repair Informaticien à Corzé
DURTAL Maison de Services Au Public 11 rue Joseph Cugnot	2	Vendredis 1 ^{er} et 8 juin	14h30 - 15h30	RLS Repair Informaticien à Corzé
SEICHES Communauté de Communes Z.I La blaisonnaière	2	Mardis 5 et 12 juin	10h30 - 11h30	RLS Repair Informaticien à Corzé
TIERCÉ Communauté de Communes 103 rue Charles Darwin	2	Mardis 5 et 12 juin	14h30 - 15h30	RLS Repair Informaticien à Corzé
DAUMERAY Espace Cyber base 3 rue des écoles	2	Lundis 4 et 11 juin	14h30 - 15h30	RLS Repair Informaticien à Corzé

> LE PROGRAMME ÉTANT PROGRESSIF, VOTRE PRÉSENCE AUX 2 SÉANCES EST RECOMMANDÉE



JE T'INVITE À

garder la forme

« PRÉVOIR TENUE DE SPORT,
BOUEILLE D'EAU »

LE SUJET NE FAIT PLUS DÉBAT, PRATIQUER UNE ACTIVITÉ PHYSIQUE C'EST ENTREtenir L'ÉTAT DE SANTÉ GÉNÉRAL. UN ÉDUCATEUR DIPLÔMÉ VOUS PROPOSERA DES SÉANCES DE GYM DOUCE.

LIEUX	NBRE DE SÉANCES PAR CYCLE	DATES	HEURES	INTERVENANTS
JARZÉ Salle des fêtes L. Touchet Rue Louis Touchet	2	Lundis 9 et 16 avril	14h30 - 15h30	Association Siel Bleu
DURTAL Salle au 1 ^{er} étage Complexe Camille Claudel Rue Camille Claudel	2	Jeudis 12 et 19 avril	10h30 - 11h30	Association Siel Bleu
SEICHES Communauté de Communes Z.I La Blaisonnière	2	Mardis 10 et 17 avril	14h30 - 15h30	Association Siel Bleu
TIERCÉ Centre Berthe Bachet Salle René Goujon 13 rue de longchamp	2	Mardis 10 et 17 avril	10h30 - 11h30	Association Siel Bleu
DAUMERAY Salle de l'Abbaye 5 rue Rouget le Braconnier	2	Jeudis 12 et 19 avril	14h30 - 15h30	Association Siel Bleu

> LE PROGRAMME ÉTANT PROGRESSIF, VOTRE PRÉSENCE AUX 2 SÉANCES EST RECOMMANDÉE



JE T'INVITE À

préserver ton dos

COMMENT APAISER LES DOULEURS DORSALES
ET SURTOUT LES PRÉVENIR !

LIEUX	NBRE DE SÉANCES PAR CYCLE	DATES	HEURES	INTERVENANTS
TIERCÉ Communauté de Communes 103 rue Charles Darwin	1	Mercredi 11 avril	10h00 - 11h00	Béatrice Renaudin Kinésithérapeute à Tiercé
MORANNES Salon des Mariniers 34 bis grande rue	1	Mercredi 18 avril	10h00 - 11h00	Béatrice Renaudin Kinésithérapeute à Tiercé



JE T'INVITE À

prévenir le risque de chutes

LES PROFESSIONNELS SONT UNANIMES : C'EST LA RÉPÉTITION DES CHUTES
QUI PROVOQUE L'ENTRÉE EN STRUCTURE. CONSEILS DE NOS KINÉS.

LIEUX	NBRE DE SÉANCES PAR CYCLE	DATES	HEURES	INTERVENANTS
TIERCÉ Communauté de Communes 103 rue Charles Darwin	1	Mercredi 11 avril	11h15 - 12h15	Béatrice Renaudin Kinésithérapeute à Tiercé
MORANNES Salon des Mariniers 34 bis grande rue	1	Mercredi 18 avril	11h15 - 12h15	Béatrice Renaudin Kinésithérapeute à Tiercé



JE T'INVITE À

visiter

EN PARTENARIAT AVEC L'OFFICE DE TOURISME,
DÉCOUVREZ LES RICHESSES DU PATRIMOINE
ET DE L'ARTISANAT ANJOU LOIR ET SARTHE.

LIEUX	NBRE DE SÉANCES PAR CYCLE	DATES	HEURES	INTERVENANTS
PARTAGER UN DÉJEUNER METS ET VINS Visite du vignoble de la Tuffière et de ses caves troglodytes suivie d'un déjeuner aux saveurs locales.	1	Jeudi 24 mai	11h30	Vignoble de la Tuffière 49140 Lué-en-Baugeois <i>(Accessible à tous)</i>
ENTRER DANS L'HISTOIRE Visite du Château de Durtal puis de l'entreprise de fabrication de terres cuites	1	Jeudi 6 sept.	14h-15h (Château) 15h30- 16h30 (Terres cuites)	Château royal des comtes d'Anjou à Durtal Terres cuites Les Rairies <i>(Attention accès par des marches)</i>
PRENDRE L'AIR Découvrez l'étonnante collection d'avions et de planeurs authentiques, restaurés et par une équipe de bénévoles passionnés	1	Mardi 10 avril	14h - 15h30	Musée Air Passion Angers Loire Aéroport 49140 Marcé <i>(Accessible à tous)</i>
NAVIGUER À BORD DE LA GOGANE Faune et flore, laissez-vous guider au fil de la Sarthe	1	Mardi 12 juin	10h00 - 11h30	Rue du pont 49640 Morannes <i>(Fauteuil roulant non motorisé)</i>



JE T'INVITE À

tisser des liens

APPRENDRE LE TRICOT À DES ENFANTS DE 8 À 12 ANS.
ON SE LANCE LE DÉFI ?

LIEUX	NBRE DE SÉANCES PAR CYCLE	DATES	HEURES	INTERVENANTS
JARZÉ 11 rue de la mairie	4	Mercredis 14, 21, 28 mars / 4 avril	14h00 - 15h30	Vous-mêmes !
DURTAL Centre Camille Claudel	4	Mercredis 14, 21, 28 mars / 4 avril	14h00 - 15h30	Vous-mêmes !
SEICHES Les Trinottières - Montreuil s/Loir	4	Mercredis 14, 21, 28 mars / 4 avril	14h00 - 15h30	Vous-mêmes !
TIERCÉ Pass'âges, 31 rue du bourg Joly	4	Mercredis 14, 21, 28 mars / 4 avril	14h00 - 15h30	Vous-mêmes !



JE T'INVITE À

lire

DIFFÉRENTS TROUBLES DE LA VUE PEUVENT AMENER
À UNE RUPTURE SOCIALE ET CULTURELLE. PROFITEZ DU MATÉRIEL
ADAPTÉ POUR RENOUER AVEC LA LECTURE.

LIEUX	INFOS
Bibliothèques de Durtal, Les Rairies, Montigné les Rairies, Daumeray, Morannes, Tiercé, Baracé, Cheffes, Etriché, Corzé, Huillé, Jarzé, Lézigné, Marcé, Montreuil s/Loir, Seiches s/Loir	Les bénévoles des bibliothèques vous invitent à venir découvrir les livres à gros caractères, les livres audio et vous proposeront de pouvoir utiliser les loupes éclairantes et loupes lumière du jour. Plus d'excuses pour ne pas venir lire votre journal et choisir votre livre favori ! Voir horaires de chacune des bibliothèques.



Pour se déplacer

Pensez au transport solidaire !

Morannes s/Sarthe- Daumeray • Durtal • Les Rairies • Montigné-les-Rairies

Association Trajet Solidaire :

- > Daumeray :
02 41 33 03 72
- > Durtal :
02 41 76 30 24
- > Montigné les Rairies :
02 41 32 50 54
- > Morannes :
02 41 42 21 08
- > Les Rairies :
02 41 76 32 14

Etriché • Cheffes • Tiercé • Baracé • Montreuil s/Loir

Association Voitur'âge :
02 41 31 14 46

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

CCAS de Jarzé-Villages :
02 41 95 40 03

Seiches s/Loir

CCAS de Seiches s/Loir :
02 41 76 20 37

Corzé

Club des seniors :
02 41 18 56 30

Huillé • Lézigné • La Chapelle Saint-Laud • Marcé

Association tout'âge transport :
02 41 76 19 23



ATELIERS « JE T'INVITE À... »

Mon mémo

Cochez les cases des ateliers auxquels vous souhaitez participer :

- | | | | |
|--|------|--|------|
| <input type="checkbox"/> N°1 > avoir une alimentation saine | p.4 | <input type="checkbox"/> N°8 > garder la forme | p.11 |
| <input type="checkbox"/> N°2 > avoir une mémoire en pleine forme | p.5 | <input type="checkbox"/> N°9 > préserver ton dos | p.12 |
| <input type="checkbox"/> N°3 > te relaxer | p.6 | <input type="checkbox"/> N°10 > prévenir le risque de chutes | p.12 |
| <input type="checkbox"/> N°4 > rire | p.7 | <input type="checkbox"/> N°11 > visiter | p.13 |
| <input type="checkbox"/> N°5 > respirer | p.8 | <input type="checkbox"/> N°12 > tisser des liens | p.14 |
| <input type="checkbox"/> N°6 > équilibrer ton énergie | p.9 | <input type="checkbox"/> N°13 > lire | p.14 |
| <input type="checkbox"/> N°7 > rester connecté | p.10 | | |



**POUR TOUS
RENSEIGNEMENTS
ET INSCRIPTIONS**

Contactez
Virginie CHAUVINEAU
Mob : 06 42 49 29 27
E-mail : virginie.chauvneau@ccals.fr

ANJOU
LOIR &
SARTHE
communauté de communes

**COMMUNAUTÉ DE COMMUNES
ANJOU LOIR ET SARTHE**

103 rue Charles Darwin
49125 TIERCÉ
Tél. 02 41 37 56 89