

- 5^e ÉDITION -
PROGRAMME 2022



JE VOUS
INVITE
À ...



90 SÉANCES GRATUITES
pour découvrir et apprécier...

60 ans et +, c'est votre programme !



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 projets. Fort de sa conviction en faveur du public senior, la Communauté de communes Anjou Loir et Sarthe a répondu à cet appel en lançant le programme « Je vous invite à ... » en 2018. Depuis, c'est une moyenne d'environ 90 séances proposées chaque année autour de thématiques telles que la nutrition, la mémoire, le bien-être, le numérique, l'activité physique adaptée, le lien social, le sommeil, l'habitat.

Cela a pu se traduire par la découverte de disciplines peu connues telles que le tai-shi, le yoga du rire, le qi-gong, la musicothérapie, le reiki mais aussi des conseils très avisés sur la prévention des chutes ou encore la santé bucco-dentaire, nouveauté de cette édition. Ce sont près de 40 professionnels qui ont accepté de nous suivre dans cette aventure en nous proposant autant d'ateliers, qu'ils soient kinésithérapeute, relaxologue, orthopédaogogue, informaticien, diététicienne, chefs d'entreprise, praticienne de reiki, yoga, pilates...

Merci pour votre confiance, merci pour tous ces conseils apportés à nos seniors.

Le challenge de réussir à mener tous ces ateliers au plus près des habitants est également atteint : 2022 sera la 5^{ème} édition du programme et nous sommes parvenus à proposer le programme au sein de chacune des 17 communes du territoire Anjou Loir et Sarthe. Au sein des mairies, sur un stade de foot, dans les bibliothèques, dans un accueil de loisirs... l'accueil a pu s'organiser grâce à la mise à disposition des locaux de nos collectivités.

La crise sanitaire aura bousculé les deux éditions précédentes avec des annulations d'ateliers. Je suis convaincue que le programme vous permettra de reprendre contact, de renouer certains liens plus ou moins perdus et vous invitera à tout simplement profiter.

« Ce ne sont pas les années qui comptent dans votre vie, mais la vie dans vos années ». *Abraham Lincoln*

Au plaisir de vous croiser lors des ateliers !

JOËLLE CHARRIER

VICE-PRÉSIDENTE DES ACTIONS SOCIALES ET FRANCE SERVICES

JE VOUS INVITE À ...

- > avoir une mémoire en pleine forme P.4 
- > adopter une alimentation saine P.5 
- > développer votre bien-être P.8 
- > prévenir les risques de chutes P.12 
- > pratiquer une activité physique adoptée P.15 
- > recevoir des conseils bucco-dentaire P.18 
- > un atelier de colorimétrie P.19 
- > visiter P.20 
- > vous déplacer P.21 
- > renseignements et inscriptions P.24 

Programme d'ateliers gratuits

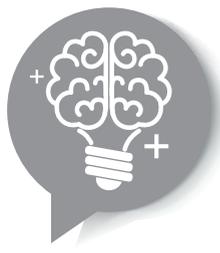
Directeur de publication : Jean-Jacques GIRARD

Rédaction : Service CCALS

Création : Service communication CCALS

Impression : Imprimerie Connivence

Tirage : 2 500 exemplaires



JE VOUS INVITE À avoir une mémoire en pleine forme

UTILISEZ VOS 5 SENS POUR STIMULER
VOTRE MÉMOIRE,
UNE MÉTHODE INÉDITE !

LIEUX	NBRE DE SÉANCES PAR PERS.	DATES	HEURES	INTERVENANTS
CORNILLÉ-LES-CAVES Salle des associations Cour de la Liberté	4	Mardis 22 février et 1, 8, 15 mars	10h00 à 11h30	Isabelle RITOUET Orthopédagogue
JARZÉ-VILLAGES Salle Louis Touchet Rue Louis Touchet	4	Mardis 22 février et 1, 8, 15 mars	14h00 à 15h30	Isabelle RITOUET Orthopédagogue
SEICHES-SUR-LE-LOIR Salle Henri Régnier Rue Henri Régnier	4	Jeudis 24 février et 3, 10, 17 mars	10h00 à 11h30	Isabelle RITOUET Orthopédagogue
MONTIGNÉ-LES-RAIRIES Mairie 8 rue de la Mairie	4	Vendredis 25 février 4, 11, 18 mars	10h00 à 11h30	Isabelle RITOUET Orthopédagogue
BARACÉ Mairie 30 rue de la Mairie	4	Vendredis 25 février 4, 11, 18 mars	14h00 à 15h30	Isabelle RITOUET Orthopédagogue

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



JE VOUS INVITE À avoir une alimentation saine

APPRENEZ À CUISINER VOS RESTES
POUR NE PLUS GASPILLER !

LIEUX	NBRE DE SÉANCES PAR PERS.	DATES	HEURES	INTERVENANTS
SEICHES-SUR-LE-LOIR Salle Henri Régnier Rue Henri Régnier	1	Lundi 10 janvier	10h00 à 12h00	Valérie BOUILLAND Diététicienne
BARACÉ Salle Lino Ventura 8 chem. Grands Champs	1	Lundi 17 janvier	10h00 à 12h00	Valérie BOUILLAND Diététicienne
CORNILLÉ-LES-CAVES Salle des fêtes Rue du Ronceray	1	Lundi 24 janvier	10h00 à 12h00	Valérie BOUILLAND Diététicienne
MONTIGNÉ-LES-RAIRIES Salle des fêtes 8 rue de l'Église	1	Lundi 31 janvier	10h00 à 12h00	Valérie BOUILLAND Diététicienne
JARZÉ-VILLAGES Salle Louis Touchet Rue Louis Touchet	1	Lundi 21 février	10h00 à 12h00	Valérie BOUILLAND Diététicienne



JE VOUS INVITE À avoir une alimentation saine

CONSEILS EN NUTRITION
LORSQU'ON PRATIQUE
UNE ACTIVITÉ PHYSIQUE

LIEUX	NBRE DE SÉANCES PAR PERS.	DATES	HEURES	INTERVENANTS
SEICHES-SUR-LE-LOIR Salle Henri Régnier Rue Henri Régnier	1	Lundi 7 mars	10h00 à 12h00	Valérie BOUILLAND Diététicienne
BARACÉ Salle Lino Ventura 8 chem. Grands Champs	1	Lundi 14 mars	10h00 à 12h00	Valérie BOUILLAND Diététicienne
CORNILLÉ-LES-CAVES Salle des fêtes Rue du Ronceray	1	Lundi 28 mars	10h00 à 12h00	Valérie BOUILLAND Diététicienne
MONTIGNÉ-LES-RAIRIES Salle des fêtes 8 rue de l'Église	1	Lundi 4 avril	10h00 à 12h00	Valérie BOUILLAND Diététicienne
JARZÉ-VILLAGES Salle Louis Touchet Rue Louis Touchet	1	Lundi 25 avril	10h00 à 12h00	Valérie BOUILLAND Diététicienne



JE VOUS INVITE À cuisiner vietnamien

FAITES VOYAGER VOS PAPILLES,
DÉCOUVREZ LA
CUISINE VIETNAMIENNE

LIEUX	MENUS	DATES	HEURES	INTERVENANTS
A définir	Crevettes sauce douce accompagnées de riz blanc et dessert perles de coco	Mardi 5 avril	18h00 à 21h00	Marina TRUONG Présidente de l'Acte
A définir	Porc char siu et nouilles sautées, dessert entremet à base de lait de coco, bananes et perles de tapioca	Mardi 17 mai	18h00 à 21h00	Marina TRUONG Présidente de l'Acte

> APORTEZ VOS BOÎTES HERMÉTIQUES ET REPARTEZ AVEC VOTRE REPAS !



JE VOUS INVITE À la relaxation

UNE HEURE DE RELAXATION POUR
DIMINUER STRESS ET TENSIONS

LIEUX	NBRE DE SÉANCES PAR PERS.	DATES	HEURES	INTERVENANTS
DURTAL France Services 11 rue Joseph Cugnot	1	Vendredi 6 mai	14h00 à 15h00	Véronique FEDERKEIL Psychomotricienne
CHAUMONT-D'ANJOU Salle des fêtes Le Bourg	1	Vendredi 13 mai	10h00 à 11h00	Véronique FEDERKEIL Psychomotricienne
MONTIGNÉ-LES-RAIRIES Salle des fêtes 8 rue de l'Église	1	Vendredi 20 mai	10h00 à 11h00	Véronique FEDERKEIL Psychomotricienne
A définir	1	Vendredi 3 juin	10h00 à 11h00	Véronique FEDERKEIL Psychomotricienne
CORNILLÉ-LES-CAVES Salle des fêtes Rue du Ronceray	1	Vendredi 10 juin	14h00 à 15h00	Véronique FEDERKEIL Psychomotricienne

> APPORTEZ TAPIS, GOURDE ET TENUE DE SPORT ADAPTÉE



JE VOUS INVITE À découvrir le Yoga

UNE PRATIQUE D'UN ENSEMBLE DE POSTURES ET
D'EXERCICES DE RESPIRATION POUR APPORTER
BIEN-ÊTRE PHYSIQUE ET MENTAL

LIEUX	NBRE DE SÉANCES PAR PERS.	DATES	HEURES	INTERVENANTS
DURTAL France Services 11 rue Joseph Cugnot	2	Vendredis 1 ^{er} et 8 avril	11h00 à 12h00	Béatrice MAUDONNET Praticienne de Yoga
JARZÉ-VILLAGES Salle des sports 25 rue des Argoults	2	Jeudis 5 et 12 mai	11h00 à 12h00	Béatrice MAUDONNET Praticienne de Yoga
MONTIGNÉ-LES-RAIRIES Salle des fêtes 8 rue de l'Église	2	Jeudis 5 et 12 mai	14h30 à 15h30	Béatrice MAUDONNET Praticienne de Yoga
SEICHES-SUR-LE-LOIR Salle Henri Régnier Rue Henri Régnier	2	Jeudis 2 et 9 juin	11h00 à 12h00	Béatrice MAUDONNET Praticienne de Yoga
CORNILLÉ-LES-CAVES Salle des fêtes Rue du Ronceray	2	Jeudis 2 et 9 juin	14h30 à 15h30	Béatrice MAUDONNET Praticienne de Yoga

> LE PROGRAMME ÉTANT PROGRESSIF, VOTRE PRÉSENCE AUX 2 SÉANCES EST RECOMMANDÉE
APPORTEZ TAPIS, GOURDE ET TENUE DE SPORT ADAPTÉE



JE VOUS INVITE À bien dormir

DES CONSEILS SUR LES TISANES
QUI FAVORISENT LE SOMMEIL

LIEUX	NBRE DE SÉANCES PAR PERS.	DATES	HEURES	INTERVENANTS
SEICHES-SUR-LE-LOIR Salle Villa Cipia Place Auguste Gautier	1	Jeudi 13 janvier	10h00 à 11h30	Karine HENNO Naturopathe
BARACÉ Salle Lino Ventura 8 chem. Grands Champs	1	Lundi 28 février	14h00 à 15h30	Karine HENNO Naturopathe
CORNILLÉ-LES-CAVES Salle des fêtes Rue du Ronceray	1	Lundi 21 mars	10h00 à 11h30	Karine HENNO Naturopathe
MONTIGNÉ-LES-RAIRIES Salle des fêtes 8 rue de l'Église	1	Mercredi 8 juin	10h00 à 11h30	Karine HENNO Naturopathe
CHAUMONT-D'ANJOU Salle des fêtes Le Bourg	1	Jeudi 23 juin	10h00 à 11h30	Karine HENNO Naturopathe



JE VOUS INVITE À bien dormir

DES CONSEILS ET UNE MISE EN PRATIQUE
DE LA SOPHROLOGIE POUR BIEN DORMIR

LIEUX	NBRE DE SÉANCES PAR PERS.	DATES	HEURES	INTERVENANTS
SEICHES-SUR-LE-LOIR Salle Villa Cipia Place Auguste Gautier	1	Jeudi 19 mai	14h00 à 16h00	Chloé DUSSER Sophrologue



JE VOUS INVITE À aménager et sécuriser votre intérieur

INFORMATIONS SUR LES AIDES FINANCIÈRES

LIEUX	NBRE DE SÉANCES PAR PERS.	DATES	HEURES	INTERVENANTS
BEAUVAU Salle des fêtes Place de la Mairie	1	Jeudi 27 janvier	14h30 à 15h30	Patricia ALEXANDRE Coordinatrice CLIC
BARACÉ Salle Lino Ventura 8 chem. Grands Champs	1	Jeudi 28 avril	14h30 à 15h30	Patricia ALEXANDRE Coordinatrice CLIC



JE VOUS INVITE À aménager et sécuriser votre intérieur

COMMENT AMÉNAGER MON INTÉRIEUR POUR LE SÉCURISER

LIEUX	NBRE DE SÉANCES PAR PERS.	DATES	HEURES	INTERVENANTS
BARACÉ Salle Lino Ventura 8 chem. Grands Champs	1	Jeudi 3 mars	14h00 à 15h30	Estelle AUBRY Ergothérapeute
CORNILLÉ-LES-CAVES Salle des fêtes Rue du Ronceray	1	Vendredi 4 mars	14h00 à 15h30	Estelle AUBRY Ergothérapeute
MONTIGNÉ-LES-RAIRIES Mairie 8 rue de la Mairie	1	Jeudi 17 mars	14h00 à 15h30	Estelle AUBRY Ergothérapeute
SEICHES-SUR-LE-LOIR Salle Henri Régner Rue Henri Régner	1	Vendredi 18 mars	14h00 à 15h30	Estelle AUBRY Ergothérapeute
JARZÉ-VILLAGES Salle Louis Touchet Rue Louis Touchet	1	Jeudi 31 mars	14h00 à 15h30	Estelle AUBRY Ergothérapeute



JE VOUS INVITE À bouger pour prévenir les risques de chutes

ENTREtenir LA MOBILITÉ ARTICULAIRE DE
L'ENSEMBLE DE SON CORPS AVEC DES EXERCICES
SIMPLES : COMMENT SE RELEVER DU SOL, AVOIR UN
BON ÉQUILIBRE...

LIEUX	NBRE DE SÉANCES PAR PERS.	DATES	HEURES	INTERVENANTS
BARACÉ Salle Lino Ventura 8 chem. Grands Champs	1	Jeudi 3 mars	10h30 à 12h00	Estelle AUBRY Ergothérapeute
CORNILLÉ- LES-CAVES Salle des fêtes Rue du Ronceray	1	Vendredi 4 mars	10h30 à 12h00	Estelle AUBRY Ergothérapeute
MONTIGNÉ- LES-RAIRIES Mairie 8 rue de la Mairie	1	Jeudi 17 mars	10h30 à 12h00	Estelle AUBRY Ergothérapeute
SEICHES-SUR- LE-LOIR Salle Henri Régnier Rue Henri Régnier	1	Vendredi 18 mars	10h30 à 12h00	Estelle AUBRY Ergothérapeute
JARZÉ-VILLAGES Salle des sports 25 rue des Argoults	1	Jeudi 31 mars	10h30 à 12h00	Estelle AUBRY Ergothérapeute



JE VOUS INVITE À découvrir le pilates

GYMNASTIQUE DOUCE BASÉE SUR LE RENFORCEMENT
DES MUSCLES PROFONDS

LIEUX	NBRE DE SÉANCES PAR PERS.	DATES	HEURES	INTERVENANTS
MONTIGNÉ- LES-RAIRIES Salle des fêtes 8 rue de l'église	1	Lundi 17 janvier	14h00 à 15h00	Vanessa HECRE Coach en Pilates
BARACÉ Salle Lino Ventura 8 chem. Grands Champs	1	Vendredi 28 janvier	11h00 à 12h00	Vanessa HECRE Coach en Pilates
JARZÉ-VILLAGES Salle des sports 25 rue des Argoults	1	Vendredi 4 février	11h00 à 12h00	Vanessa HECRE Coach en Pilates
CORNILLÉ- LES-CAVES Salle des fêtes Rue du Ronceray	1	Lundi 28 février	14h00 à 15h00	Vanessa HECRE Coach en Pilates
SEICHES-SUR- LE-LOIR Salle Henri Régnier Rue Henri Régnier	1	Lundi 7 mars	14h00 à 15h00	Vanessa HECRE Coach en Pilates

> APPOrTEZ TAPIS, GOURDE ET TENUE DE SPORT ADAPTÉE



JE VOUS INVITE À pratiquer une activité physique

DES SÉANCES ADAPTÉES.
OSEZ DÉCOUVRIR CES ACTIVITÉS !

LIEUX	ACTIVITÉS	DATES	HEURES	INTERVENANTS
TIERCÉ Tennis Club Salle Marcel Cerdan	Tennis	Lundi 9 mai	10h00 à 11h00	Thierry Falxa Tennis Club Tiercé
ETRICHÉ Salle des sports Rue du Stade	Basket	Lundi 20 juin ou mardi 24 mai	10h30 à 11h30	Club de Basket Etriché
TIERCÉ Base nautique Route de Porte Bise (apéritif produits locaux)	Canoë Kayak	Vendredi 24 juin	18h30 à 21h00	Club Canoë-Kayak Tiercé



JE VOUS INVITE À randonner

PARTEZ À LA DÉCOUVERTE
DES CHEMINS DE RANDONNÉE SÉLECTIONNÉS PAR
L'OFFICE DE TOURISME ANJOU LOIR ET SARTHE
ET DÉGUSTEZ LES PRODUITS LOCAUX

LIEUX	NBRE DE SÉANCES PAR PERS.	DATES	HEURES	INTERVENANTS
ETRICHÉ Environ 5/6 km Rendez-vous à la Brûlerie de la Maine Z.A. Perray (visite et dégustation)	1	Vendredi 29 avril	9h00 à 12h00	Animatrices du service Solidarités de la CCALS
LEZIGNÉ Environ 5/6 km Rendez-vous à la Baraque à Crêpes Allée de la Buronnière (dégustation)	1	Mardi 14 juin	14h30 à 17h00	Animatrices du service Solidarités de la CCALS



JE VOUS INVITE À recevoir des conseils en santé bucco-dentaire

PAS DE CONSEILS SANS PRATIQUE ! APPORTEZ TOUT VOTRE
MATÉRIEL HABITUEL DE BROSSAGE ET UN PETIT MIROIR

LIEUX	NBRE DE SÉANCES PAR PERS.	DATES	HEURES	INTERVENANTS
BARACÉ Salle Lino Ventura 8 chem. Grands Champs	1	Mercredi 26 janvier	10h30 à 11h30	Ana Maria MILITARU Chirurgien-Dentiste
SEICHES-SUR-LE-LOIR Salle Henri Régnier Rue Henri Régnier	1	Mercredi 23 mars	10h30 à 11h30	Ana Maria MILITARU Chirurgien-Dentiste
CORNILLÉ-LES-CAVES Salle des fêtes Rue du Ronceray	1	Jeudi 24 mars	14h00 à 15h30	Amélie DOBROSCHKE Chirurgien-Dentiste
JARZÉ-VILLAGES Salle Louis Touchet Rue Louis Touchet	1	Jeudi 7 avril	14h00 à 15h30	Amélie DOBROSCHKE Chirurgien-Dentiste
MONTIGNÉ-LES-RAIRIES Salle des fêtes 8 rue de l'Église	1	Mercredi 18 mai	10h30 à 11h30	Ana Maria MILITARU Chirurgien-Dentiste



JE VOUS INVITE À un atelier de colorimétrie

QUELLES COULEURS VOUS METTENT LE PLUS EN
VALEUR ? PORTER DE LA COULEUR AMÉLIORE LE
MORAL ET AUGMENTE VOTRE ÉNERGIE

LIEUX	NBRE DE SÉANCES PAR PERS.	DATES	HEURES	INTERVENANTS
SEICHES-SUR-LE-LOIR Salle Henri Régnier Rue Henri Régnier	1	Vendredi 28 janvier	14h30 à 15h45	Adeline CHERBONNIER Animatrice sociale et esthéticienne
BARACÉ Salle St Julien 1 rue St Julien	1	Vendredi 25 février	14h30 à 15h45	Adeline CHERBONNIER Animatrice sociale et esthéticienne
CORNILLÉ-LES-CAVES Salle des associations Cour de la Liberté	1	Vendredi 11 mars	14h30 à 15h45	Adeline CHERBONNIER Animatrice sociale et esthéticienne
MONTIGNÉ-LES-RAIRIES Mairie 9 rue de la Mairie	1	Vendredi 1 ^{er} avril	14h30 à 15h45	Adeline CHERBONNIER Animatrice sociale et esthéticienne
JARZÉ-VILLAGES Mairie 9 rue de la Mairie	1	Vendredi 29 avril	14h30 à 15h45	Adeline CHERBONNIER Animatrice sociale et esthéticienne



JE VOUS INVITE À visiter

VISITER, C'EST DÉCOUVRIR LES RICHESSES LOCALES

LIEUX	ACTIVITÉS	DATES	HEURES	INTERVENANTS
DURTAL MÉDIATHÈQUE 4 ter rue de Paris	Présentation d'électrophones TEPPAZ. Apportez quelques disques et voyagez dans le temps...	Vendredi 21 janvier	14h00 à 15h00	Jean-Louis BERNIER Collectionneur
DURTAL AUX TEMPS FLEURIS 31 avenue d'Angers	Visite de la boutique et cours d'art floral	Jeudi 3 février	10h00 à 12h00	Jérôme Leboucher Aux temps fleuris
CORNILLÉ-LES-CAVES SITE N°2 TROGLO-DYTES 2 rue du Ronceray	Créatrice de décoration et cadeaux	Jeudi 3 février	15h00 à 16h00	Isabelle ROGER Artisane créatrice
DURTAL GAEC O MIEL Lieu-dit La Promenade	Découvrez le fonctionnement et l'extraction du miel	Jeudi 30 juin ou mardi 5 juillet	15h00 à 16h00	Julien TARTOUE Gaec O Miel
MORANNES-SUR-SARTHE FERME AQUACOLE D'ANJOU La Millasserie	Découvrez l'écosystème aquatique : étang, bassin...	Lundi 2 mai	14h30 à 16h00	Ferme Aquacole d'Anjou



Pour se déplacer pensez au transport solidaire

Morannes-sur-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-sur-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-sur-le-Loir

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

Corzé

Association Alter'Partage : 02 41 18 56 30

Huillé • Lézigné • La Chapelle Saint-Laud • Marcé

Association tout'âge transport : 02 41 76 19 23



Challenge :
faire mieux que le groupe précédent soit
7 097 997 pas



GRATUIT

N'hésitez pas à vous inscrire pour participer aux prochains défis :
du 1^{er} février au 31 mars 2022 et du 2 mai au 30 juin 2022
Rendez-vous sur le site de l'Office de Tourisme Anjou Loir et Sarthe pour découvrir les sentiers pédestres du territoire.

Un défi à la portée de tous !
Services des Solidarités
Inscription : 07 86 11 79 30





POUR TOUT RENSEIGNEMENT ET INSCRIPTIONS

**Contactez le
service des solidarités**

Tél. : 06 47 84 47 90

Email : actionsociale@ccals.fr

Inscription :

Lundi et vendredi 8h30 - 12h30

Mardi et jeudi 13h30 - 16h30

La CCALS se réserve le droit d'annuler ou modifier les lieux, jours et heures d'animation. Le pass-sanitaire et le port du masque sont obligatoires.

En cas d'impossibilité de votre part, pensez à 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