- 6e ÉDITION -

PROGRAMME 2023

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

DÉPARTEMENT DE MAINE-ET-LOIRE anjou

LA POP'iD ARMONS LA VIE LOCALE

ARS Agence Régionale de Santé Pays de la Loire

Carsat Pays de la Loire

msa santé famille retraite services

SÉCURITÉ SOCIALE INDÉPENDANTS

RETRAITE COMPLÉMENTAIRE agirc-arrco

clic Nord Est Angers

Accord'Ages

L'Assurance Maladie

MUTUALITÉ FRANÇAISE

Agence nationale de l'habitat Anah

CONFÉRENCE des FINANCEURS MAINE-ET-LOIRE

ANJOU LOIR & SARTHE communauté de communes

édit

En réponse aux succès passés, la Communauté de communes Anjou Loir Sarthe reconduit en 2023, son édition de programmation d'ateliers de prévention « Je vous invite à », pour vous préparer à bien vieillir....

Nos activités et ateliers proposés conjuguent encore une fois les objectifs de prévention de la perte d'autonomie et d'éducation aux bonnes habitudes et résolutions à adopter au quotidien.

Pour pallier l'évolution du vieillissement et rester le plus longtemps possible en bonne santé, les professionnels intervenants de cette édition vous aideront à acquérir des compétences et des connaissances pour vous maintenir dans une santé harmonieuse. Elles sont assez simples à prendre puis à tenir, pour devenir acteurs de votre santé...

Dans cette programmation, il s'agira d'aborder l'équilibre alimentaire à travers des ateliers nutrition, comment élaborer une tisane, découvrir les bienfaits de différentes thérapies, pratiquer des activités physiques et se familiariser aux outils numériques, etc...

Le cycle de ces ateliers sera aussi pour vous une belle occasion de sortir de chez soi, de rencontrer d'autres habitants de notre territoire et de faire des connaissances. Parlez- en autour de vous !

Inscrivez-vous dès à présent pour participer à ces différents programmes qui vous permettront de vous projeter vers le « bien vieillir » au sein de notre territoire.

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

JOËLLE CHARRIER
VICE-PRÉSIDENTE DES ACTIONS SOCIALES ET FRANCE SERVICES

JE VOUS INVITE À ...

› découvrir l'art thérapie **P.4**
› pratiquer les arts du cirque **P.5**
› des ateliers numériques **P.6 à 10**
› avoir une mémoire en pleine forme **P.11**
› avoir une alimentaion saine **P.12 et 13**
› découvrir les bienfaits de l'aromathérapie **P.14**
› pratiquer de la gym adaptée **P.15**
› la vie locale **P.16**
› être mobile **P.17 et 18**
› découvrir le CLIC **P.19**
› renseignements et inscriptions **P.20**

Programme d'ateliers gratuits

Directeur de publication : Jean-Jacques GIRARD
Rédaction : Service CCALS
Création : Service communication CCALS
Impression : Imprimerie Connivence
Tirage : 1500 exemplaires

NOUVEAU

JE VOUS INVITE À
découvrir l'art thérapie

DÉCOUVRIR LES BIENFAITS DE LA THÉRAPIE PAR LES ARTS VISUELS ET LE MOUVEMENT

LIEUX	NBRE DE SÉANCES PAR PERS.	DATES	HEURES	INTERVENANTS
DURTAL France services 11 rue Joseph Cugnot	4	Lundis 16 janvier 6 février 6 mars	9h30 à 11h	Florence BOPP Art thérapeute
SEICHES-SUR-LE-LOIR Salle Henri Régnier Rue Henri Régnier - Salle n°1 la Sablonnière Allée Joseph Troissant	4	Mardis 17 janvier 7 février - 7 mars	9h30 à 11h	Florence BOPP Art thérapeute
TIERCÉ Centre Berthe Bachet 13 rue de Longchamp	4	Jeudis 19 janvier 9 février 9 mars	9h30 à 11h	Florence BOPP Art thérapeute

> 4ÈME **SÉANCE : PROJECTION D'UN FILM** AVEC UN TEMPS D'ÉCHANGES POUR TOUS LES PARTICIPANTS DES 3 COMMUNES, LE **MARDI 23 MAI À LA VILLA CIPIA DE SEICHES À 9H30**

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

NOUVEAU

JE VOUS INVITE À
pratiquer les arts du cirque

UNE PRATIQUE D'UN ENSEMBLE D'EXERCICES POUR APPORTER UN BIEN-ÊTRE PHYSIQUE

SÉANCES 1 : EQUILIBRE ET JONGLE | 2 : PORTÉES ACROBATIQUES ET MARCHE SUR UN FIL 3 : ASSIETTES CHINOISES ET HULA HOOP | 4 : DÉSÉQUILIBRE DU ROLLA BOLLA

LIEUX	NBRE DE SÉANCES PAR PERS.	DATES	HEURES	INTERVENANTS
TIERCÉ Salle Balavoine 4 rue Maurice Ravel - Salle René Goujon 13 rue Longchamp	1 à 4	Mardis 17 - 31 janvier 7 février - 24 janvier	9h30 à 11h	Association BRAS TENDUS
SEICHES-SUR-LE-LOIR Salle Villa Cipia Place Gautier	1 à 4	Mardis 17 - 24 - 31 janvier 7 février	14h30 à 16h	Association BRAS TENDUS
DURTAL Tiers Lieu 43 avenue d'Angers - Salle de l'Odyssée 23 rue de Bellevue	1 à 4 avec Lézigné	Mardis 9 mai - 30 mai	14h30 à 16h	Association BRAS TENDUS
LÉZIGNÉ Salle de loisirs Rue Henri Gandon	1 à 4 avec Durtal	Mardis 2 - 23 mai	15h à 16h30	Association BRAS TENDUS

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

JE VOUS INVITE À

un atelier numérique

débuter avec une tablette

POUR DÉCOUVRIR LA TABLETTE ET APPRENDRE À L'UTILISER

LIEUX	NBRE DE SÉANCES PAR PERS.	DATES	HEURES	INTERVENANTS
SEICHES-SUR-LE-LOIR France services 14 bis rue Henri Régnier	1	Mercredi 18 janvier	10h à 12h	Lisa MANARANCHE Conseillère numérique
JARZÉ Mairie 11 rue de la mairie	1	Mercredi 18 janvier	10h à 12h	Marie DELHOMMEAU Conseillère numérique
TIERCÉ Bibliothèque 13 rue de Longchamp	1	Jeudi 19 janvier	14h à 16h	Lisa MANARANCHE Conseillère numérique
DAUMERAY Cyber Base 3 rue de l'égalité	1	Jeudi 26 janvier	10h à 12h	Marie DELHOMMEAU Conseillère numérique
DURTAL France services 11 rue Joseph Cugnot	1	Lundi 30 janvier	10h à 12h	Lisa MANARANCHE Conseillère numérique

JE VOUS INVITE À

un atelier numérique

créer et gérer sa boîte mail

POUR APPRENDRE À ENVOYER, RECEVOIR ET ORGANISER SES COURRIELS

LIEUX	NBRE DE SÉANCES PAR PERS.	DATES	HEURES	INTERVENANTS
SEICHES-SUR-LE-LOIR France services 14 bis rue Henri Régnier	1	Mercredi 1er février	10h à 12h	Lisa MANARANCHE Conseillère numérique
TIERCÉ Bibliothèque 13 rue de Longchamp	1	Lundi 6 février	10h à 12h	Lisa MANARANCHE Conseillère numérique
JARZÉ Mairie 11 rue de la mairie	1	Mercredi 8 février	10h à 12h	Marie DELHOMMEAU Conseillère numérique
DURTAL France services 11 rue Joseph Cugnot	1	Lundi 27 février	10h à 12h	Lisa MANARANCHE Conseillère numérique
DAUMERAY Cyber Base 3 rue de l'égalité	1	Jeudi 9 mars	10h à 12h	Marie DELHOMMEAU Conseillère numérique

JE VOUS INVITE À

un atelier numérique
sécuriser et gérer ses mots de passe

CRÉER ET CONSERVER DES MOTS DE PASSE SÉCURISÉS POUR SE CONNECTER SANS RISQUE SUR INTERNET

LIEUX	NBRE DE SÉANCES PAR PERS.	DATES	HEURES	INTERVENANTS
SEICHES-SUR-LE-LOIR France services 14 bis rue Henri Régnier	1	Mercredi 8 mars	10h à 12h	Lisa MANARANCHE Conseillère numérique
DURTAL France services 11 rue Joseph Cugnot	1	Lundi 13 mars	10h à 12h	Lisa MANARANCHE Conseillère numérique
JARZÉ Mairie 11 rue de la mairie	1	Mercredi 22 mars	10h à 12h	Marie DELHOMMEAU Conseillère numérique
DAUMERAY Cyber Base 3 rue de l'égalité	1	Jeudi 30 mars	10h à 12h	Marie DELHOMMEAU Conseillère numérique
TIERCÉ Bibliothèque 13 rue de Longchamp	1	Jeudi 30 mars	14h à 16h	Lisa MANARANCHE Conseillère numérique

JE VOUS INVITE À

un atelier numérique
communiquer avec mes proches par messagerie

UTILISER UNE MESSAGERIE INSTANTANÉE POUR CORRESPONDRE PAR MESSAGES OU VIDÉOS

LIEUX	NBRE DE SÉANCES PAR PERS.	DATES	HEURES	INTERVENANTS
SEICHES-SUR-LE-LOIR France services 14 bis rue Henri Régnier	1	Mercredi 5 avril	10h à 12h	Lisa MANARANCHE Conseillère numérique
JARZÉ Mairie 11 rue de la mairie	1	Mercredi 12 avril	10h à 12h	Marie DELHOMMEAU Conseillère numérique
TIERCÉ Bibliothèque 13 rue de Longchamp	1	Jeudi 13 avril	14h à 16h	Lisa MANARANCHE Conseillère numérique
DAUMERAY Cyber Base 3 rue de l'égalité	1	Jeudi 4 mai	10h à 12h	Marie DELHOMMEAU Conseillère numérique
DURTAL France services 11 rue Joseph Cugnot	1	Lundi 15 mai	10h à 12h	Lisa MANARANCHE Conseillère numérique

JE VOUS INVITE À

un atelier numérique
détecter et se protéger contre les arnaques en ligne

APPRENDRE À ÊTRE VIGILANT SUR INTERNET

LIEUX	NBRE DE SÉANCES PAR PERS.	DATES	HEURES	INTERVENANTS
TIERCÉ Bibliothèque 13 rue de Longchamp	1	Jeudi 4 mai	14h à 16h	Lisa MANARANCHE Conseillère numérique
SEICHES-SUR-LE-LOIR France services 14 bis rue Henri Régnier	1	Mercredi 10 mai	10h à 12h	Lisa MANARANCHE Conseillère numérique
JARZÉ Mairie 11 rue de la mairie	1	Mercredi 17 mai	10h à 12h	Marie DELHOMMEAU Conseillère numérique
DAUMERAY Cyber Base 3 rue de l'égalité	1	Jeudi 1er juin	10h à 12h	Marie DELHOMMEAU Conseillère numérique
DURTAL France services 11 rue Joseph Cugnot	1	Lundi 5 juin	10h à 12h	Lisa MANARANCHE Conseillère numérique

JE VOUS INVITE À

avoir une mémoire en pleine forme

UTILISER SES 5 SENS POUR STIMULER SA MÉMOIRE, UNE MÉTHODE INÉDITE !

LIEUX	NBRE DE SÉANCES PAR PERS.	DATES	HEURES	INTERVENANTS
TIERCÉ Résidence autonomie Louis Marie Cadic	4	Jeudis 2 mars 9 mars 16 mars 23 mars	10h à 11h30	Isabelle RITOUET Orthopédagogue
DURTAL France services 11 rue Joseph Cugnot	4	Jeudis 2 mars 9 mars 16 mars 23 mars	14h à 15h30	Isabelle RITOUET Orthopédagogue
SEICHES-SUR-LE-LOIR France services 14 bis rue Henri Régnier	4	Vendredis 3 mars 10 mars 17 mars 24 mars	10h à 11h30	Isabelle RITOUET Orthopédagogue

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

> AUTRE ACTIVITÉ : ATELIER MÉMOIRE «PEP'S EURÊKA» / INTERVENANT L'ASEPT
LES JEUDIS DE 9H30 À 12H DU 19 JANVIER AU 6 AVRIL À TIERCÉ
INSCRIPTION DE 10 € POUR 10 SÉANCES AUPRÈS DE LA MSA : 02 41 31 77 12

JE VOUS INVITE À

avoir une alimentation saine

CONCOCTER SOI-MÊME SES TISANES

LIEUX	NBRE DE SÉANCES PAR PERS.	DATES	HEURES	INTERVENANTS
DURTAL France services 11 rue Joseph Cugnot	1	Lundi 23 janvier	14h à 15h30	Karine HENNO Naturopathe
SEICHES-SUR-LE-LOIR France services 14 bis rue Henri Régnier	1	Lundi 30 janvier	10h à 11h30	Karine HENNO Naturopathe
TIERCÉ Salle du Loir 103 rue Charles Darwin	1	Jeudi 9 février	14h à 15h30	Karine HENNO Naturopathe

JE VOUS INVITE À

avoir une alimentation saine

PERTE DE POIDS - CONSEILS EN NUTRITION POUR UN BON ÉQUILIBRE ALIMENTAIRE

LIEUX	NBRE DE SÉANCES PAR PERS.	DATES	HEURES	INTERVENANTS
DURTAL France services 11 rue Joseph Cugnot	1	Lundi 23 janvier	10h30 à 12h	Océane BERTHÉ Diététicienne
SEICHES-SUR-LE-LOIR Salle n°7 La sablonnière Allée Joseph Troissant	1	Lundi 20 mars	10h30 à 12h	Océane BERTHÉ Diététicienne
TIERCÉ Centre Berthe Bachet 13 rue de Longchamp	1	Lundi 22 mai	10h30 à 12h	Océane BERTHÉ Diététicienne

> PENSEZ À VOUS INSCRIRE AU PLUS TÔT AUX ATELIERS
AUPRÈS DU SERVICE PROXIMITÉ SOCIALE : 06 47 84 47 90
proximitesociale@ccals.fr

JE VOUS INVITE À

découvrir les bienfaits de l'aromathérapie sur le sommeil

FACILITER ET AMÉLIORER
LA QUALITÉ DU SOMMEIL

LIEUX	NBRE DE SÉANCES PAR PERS.	DATES	HEURES	INTERVENANTS
DURTAL Salle de l'Odyssée 23 rue de Bellevue	1	Vendredi 24 mars	9h30 à 11h	Karine HENNO Naturopathe
SEICHES-SUR-LE-LOIR Salle Villa Cipia Place Gautier	1	Jeudi 13 avril	9h30 à 11h	Karine HENNO Naturopathe
TIERCÉ Salle René Goujon 13 rue de Longchamp	1	Mardi 16 mai	9h30 à 11h	Karine HENNO Naturopathe

ATELIERS BIEN ÊTRE

POUR LES AIDANTS

GYM ADAPTÉE

ANIMÉS PAR

Association Siel Bleu

POSSIBILITÉ D'ACCUEIL DE VOTRE PROCHE PAR UN PROFESSIONNEL ASSISTANT DE SOINS EN GÉRONTOLOGIE PENDANT L'ATELIER

GRATUIT

RENSEIGNEMENTS ET INSCRIPTIONS AU 02.41.89.55.10

Les mercredis

11 janvier, 8 février, 8 mars, 12 avril, 10 mai, 14 juin, 12 juillet, 9 août, 13 septembre, 11 octobre, 8 novembre, 13 décembre

DE 14H30 A 16H00

13 allée Paul Gauguin
EHPAD de Durtal

Accord'Ages · Au fil du Loir · Anjou Loir & Sarthe · ars Pays de la Loire · cnsa Caisse nationale de solidarité pour l'autonomie · Conférence des Financeurs Maine-et-Loire

VIE LOCALE

actif avec la POP ID

LA POP ID, ESPACE D'ANIMATION ET LIEU POUR RECUEILLIR VOS IDÉES DE PROJETS D'ANIMATION TOUTE L'ANNÉE

La POP ID est un espace de viesociale itinérant qui sillonne le territoire Anjou Loir et Sarthe à la rencontre des habitants de tous âges. Accueil, convivialité, rencontres, animations... la POP ID est à l'écoute de vos préoccupations, envies et accompagne les initiatives collectives qui font vivre le territoire.

Atelier : bienvenue à la retraite

La POP ID va proposer deux cycles de 4 ateliers à destination des futurs ou jeunes retraités pour préparer en douceur à cette « nouvelle vie », en partenariat avec CARSAT et France services.
Quelles démarches administratives et financières ?
Quelles sont mes envies, mes projets, mon tempo ?
Comment continuer à prendre soin de moi ?
Quel temps ai-je envie d'offrir aux autres, comment puis-je m'investir dans la vie locale ?
Au sein d'un petit groupe d'échanges, vous pourrez aborder ces questions, en toute convivialité, avec des intervenants, témoins,...
Deux cycles seront proposés, un à Seiches-sur-le-Loir, un à Durtal.

Retrouvez le programme complet et l'itinéraire de la POP ID sur :
https://popid.centres-sociaux.fr

> Maud CESBRON (coordonatrice) : 07 57 18 88 26 | maud.cesbron@centres-sociaux.fr
> Simon GUILLON (animateur) : 06 66 86 97 84 | simon.guillon@centres-sociaux.fr

MOBILITÉ

échanges sur les différents mode de déplacements

ACTION AVEC WIMOOV POUR UNE MOBILITÉ DURABLE ET INCLUSIVE, EN PARTENARIAT AVEC LA POP ID : «QUESTION POUR UN CHAMPION DES MOBILITÉS»

LIEUX	NBRE DE SÉANCES PAR PERS.	DATES	HEURES	INTERVENANTS
SEICHES-SUR-LE-LOIR sur le marché	1	Jeudi 19 janvier	10h à 12h	LA POP ID

Question pour un champion des mobilités

J'ai plus de 60 ans ? Et alors ! Venez vous informer de façon ludique et découvrir les solutions de mobilités près de chez vous. Une matinée pour jouer et échanger sur les idées reçues et les innovations pour la mobilité en milieu rural.
Un atelier proposé par l'association Wimoov qui peut donner suite à un accompagnement individualisé ou d'autres ateliers collectifs thématiques.

Si le sujet de la mobilité vous intéresse ou vous questionne, contactez
> Françoise Pauly : 07 85 80 66 57 | francoise.pauly@wimoov.org

Retrouvez le programme complet et l'itinéraire de la POP ID sur :
https://popid.centres-sociaux.fr

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 : 02 41 31 14 46

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

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 place 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