

- 7<sup>e</sup> 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**



Compte-tenu du succès des éditions précédentes, la Communauté de communes Anjou Loir et Sarthe reconduit en 2024 les ateliers de prévention « Je vous invite à... ». Ces actions visent à prévenir la perte d'autonomie des 60 ans et plus du territoire. Les activités et ateliers proposés conjuguent prévention santé et outils transposables dans votre quotidien pour l'améliorer par des « comportements favorables et protecteurs pour la santé physique, mentale, sociale et environnementale, sans discrimination et jouir, en toute indépendance, d'une bonne qualité de vie ».

Cette 7<sup>ème</sup> édition reprend des ateliers que vous avez plébiscités précédemment comme les ateliers mémoire, nutrition ou d'art thérapie. S'y ajoutent et pour répondre à votre demande, des moments de découverte de votre territoire et des ateliers culturels et intergénérationnels. Et si vous vous engagez à participer à la conception de costumes pour un spectacle proposé par une compagnie de danse professionnelle ? Et si, vous aussi, vous viviez de l'intérieur un évènement culturel ? Et si vous participiez à la dynamique de votre magnifique territoire ? Ces propositions sont l'occasion de découvrir ou redécouvrir les richesses sociales proches de chez vous, de sortir, de créer des liens avec les autres habitants, de nous proposer vos envies de demain.

Inscrivez-vous, dès à présent, à ces différents programmes afin d'être acteur de votre territoire et de votre 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 Conférence des Financeurs qui soutiennent financièrement 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



NOUVEAU

## JE VOUS INVITE À découvrir la couture upcycling

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

LIEUX	NBRE DE SÉANCES PAR PERS.	DATES	HEURES	INTERVENANTS
<b>TIERCÉ</b> Centre Berthe Bachet 13 rue Longchamp	6	Lundis 15 - 22 - 29 janvier 5 - 12 - 19 février	10h à 11h30	Cie de danse « Les passantes »
<b>DURTAL</b> Salle de l'Odysée 23 rue de Bellevue	1	Jeudi 25 janvier	13h30 à 14h45	Cie de danse « Les passantes »
<b>DURTAL</b> Salle de l'Odysée 23 rue de Bellevue	1	Vendredi 24 mai	à définir	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
<b>LA CHAPELLE ST-LAUD</b> Salle de la mairie 1 rue Déville	3 + projection	Lundis 5 - 19 février 18 mars	9h30 à 11h	Florence BOPP Art thérapeute
<b>BARACÉ</b> Bibliothèque 1 rue St Julien	3 + projection	Mardis 6 - 20 février 19 mars	9h30 à 11h	Florence BOPP Art thérapeute
<b>CHEFFES</b> Salle St Sulpice 6 rue du Val St Sulpice	3 + projection	Jeudis 8 - 22 février 21 mars	9h30 à 11h	Florence BOPP Art thérapeute
<b>CORZÉ</b> Maison des associations 2 rue des Ecoles	3 + projection	Jeudis 15 février 14 - 28 mars	9h30 à 11h	Florence BOPP Art thérapeute
<b>DURTAL</b> 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
<b>DURTAL</b> France services 11 rue Joseph Cugnot	1	Lundi 8 janvier	10h à 11h30	Gérer sa santé en ligne (Ameli)
<b>DURTAL</b> France services 11 rue Joseph Cugnot	1	Lundi 12 février	11h à 12h30	Prendre ses rdv médicaux (Doctolib)
<b>DURTAL</b> France services 11 rue Joseph Cugnot	1	Lundi 11 mars	11h à 12h	Nutrition et santé (Yuka)
<b>DURTAL</b> France services 11 rue Joseph Cugnot	1	Lundi 8 avril	10h à 12h	Organiser ses documents sur ordinateur
<b>DURTAL</b> France services 11 rue Joseph Cugnot	1	Lundi 6 mai	10h à 12h	Transférer ses photos de son téléphone vers son ordinateur
<b>DURTAL</b> 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
<b>SEICHES S/LOIR</b> France services 14 bis rue Henri Régnier	1	Mercredi 17 janvier	10h à 11h30	Gérer sa santé en ligne (Ameli)
<b>SEICHES S/LOIR</b> France services 14 bis rue Henri Régnier	1	Mercredi 21 février	10h à 11h30	Prendre ses rdv médicaux (Doctolib)
<b>SEICHES S/LOIR</b> France services 14 bis rue Henri Régnier	1	Mercredi 20 mars	10h à 11h	Nutrition et santé (Yuka)
<b>SEICHES S/LOIR</b> France services 14 bis rue Henri Régnier	1	Mercredi 3 avril	10h à 12h	Organiser ses documents sur ordinateur
<b>SEICHES S/LOIR</b> France services 14 bis rue Henri Régnier	1	Mercredi 15 mai	10h à 12h	Transférer ses photos de son téléphone vers son ordinateur
<b>SEICHES S/LOIR</b> 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
<b>TIERCÉ</b> Bibliothèque 13 rue Longchamp	1	Jeudi 25 janvier	14h à 15h30	Gérer sa santé en ligne (Ameli)
<b>TIERCÉ</b> Bibliothèque 13 rue Longchamp	1	Jeudi 1 <sup>er</sup> février	14h à 15h30	Prendre ses rdv médicaux (Doctolib)
<b>TIERCÉ</b> Bibliothèque 13 rue Longchamp	1	Jeudi 28 mars	14h à 15h	Nutrition et santé (Yuka)
<b>TIERCÉ</b> Bibliothèque 13 rue Longchamp	1	Jeudi 18 avril	14h à 16h	Organiser ses documents sur ordinateur
<b>TIERCÉ</b> Bibliothèque 13 rue Longchamp	1	Jeudi 23 mai	14h à 16h	Transférer ses photos de son téléphone vers son ordinateur
<b>TIERCÉ</b> Bibliothèque 13 rue Longchamp	1	Jeudi 13 juin	14h à 16h	Se déplacer autrement grâce au numérique



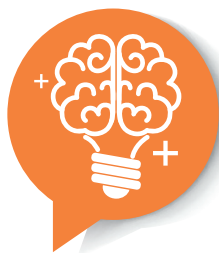
## JE VOUS INVITE À pratiquer les arts du cirque

« 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
<b>MORANNES</b> Salon des Mariniers 34 bis Grande Rue	4	22 - 23 - 26 et 27 février	10h30 à 12h	Association BRAS TENDUS
<b>SEICHES-SUR-LE-LOIR</b> Salle Villa Cipia Place Gautier	4	22 - 23 - 26 et 27 février	14h30 à 16h	Association BRAS TENDUS
<b>TIERCÉ</b> 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
<b>LES RAIRIES</b> Maison des associations 1 rue des Montouseries	3	Mardis 5 - 12 - 19 mars	10h à 11h30	Isabelle RITOUET Orthopédagogue
<b>HUILLÉ</b> Salle des fêtes Route de Chauffour	3	Mardis 5 - 12 - 19 mars	14h à 15h30	Isabelle RITOUET Orthopédagogue
<b>CORNILLÉ- LES-CAVES</b> Salle des fêtes Rue du Ronceray	3	Jeudis 7 - 14 - 21 mars	10h à 11h30	Isabelle RITOUET Orthopédagogue
<b>MONTREUIL- SUR-LOIR</b> Salle des associations Rue de la Mairie	3	Jeudis 7 - 14 - 21 mars	14h à 15h30	Isabelle RITOUET Orthopédagogue
<b>CHEFFES</b> 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 PARTICIPÉ AUX  
PRÉCÉDENTS ATELIERS MÉMOIRES

LIEUX	NBRE DE SÉANCES PAR PERS.	DATES	HEURES	INTERVENANTS
<b>ETRICHÉ</b> Salle Harmonia 5A rue du Patisseau	3	Mardis 2 - 9 - 16 avril	10h à 11h30	Isabelle RITOUET Orthopédagogue
<b>CORZÉ</b> Salle de réunion de la mairie 4 rue du Commerce	3	Mardis 2 - 9 - 16 avril	14h à 15h30	Isabelle RITOUET Orthopédagogue
<b>DURTAL</b> 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
<b>DURTAL</b> France services 11 rue Joseph Cugnot	3	Mardis 6 - 13 - 20 février	14h à 16h	Agnès CERBELLE Diététicienne
<b>JARZÉ-VILLAGES</b> Espace jeunes 1A Grande Rue	3	Lundis 25 mars 8 - 15 avril	10h à 12h	Océane BERTHE Diététicienne
<b>TIERCÉ</b> 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
<b>ATELIER D'ISA</b> 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 !
<b>UVE SALAMANDRE</b> Noyant-Villages 996 route de la Salamandre	1	Jeudi 6 juin	14h à 16h	SIVERT Découvrez comment sont traités nos déchets à l'usine de valorisation énergétique de Lasse
<b>CROISIÈRE SUR LA GOGANE</b> 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.
<b>CAVES TROGLODYTES</b> 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 <sup>ème</sup> et le 19 <sup>ème</sup> 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 - www.clicnordestanjou.com

Elle est présente au sein de France services Durtal et son antenne à Seiches-sur-le-Loir.





## 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](mailto: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