

- 4^e ÉDITION -
PROGRAMME 2021



JE VOUS
INVITE
À ...

151 SÉANCES GRATUITES
pour découvrir et apprécier...

60 ans et +, c'est votre programme !

**ANJOU
LOIR &
SARTHE**
communauté de communes



Carsat
Agence Régionale de Sécurité
Retraite



RSI
Retraite Santé
Indépendance

agricarcco



DÉPARTEMENT DE MAINE-ET-LOIRE

anjou



Le service actions sociales de la Communauté de communes Anjou Loir et Sarthe avait prévu 171 séances dans différents domaines pour l'année 2020 pour le bien être et contre l'isolement des séniors dès 60 ans. La crise sanitaire a bien évidemment bousculé les choses et tous les ateliers n'ont pas pu avoir lieu !

Toutefois, nous ne baissons pas les bras ! Un nouveau programme vous est donc proposé pour 2021.

Cinq lieux retenus cette année, avec 151 séances gratuites programmées entre mars et juillet 2021 :

- La-Chapelle-Saint-Laud
- Morannes-sur-Sarthe
- Montigné-les-Rairies
- Montreuil-sur-Loir
- Cornillé-les-Caves

Des professionnels du territoire vous proposent différents ateliers et vous accueilleront avec grand plaisir.

Nous remercions la conférence des financeurs présidée par le département qui définit un programme coordonné de financements des actions collectives de prévention. Merci également aux agents du service actions sociales de la CCALS.

N'hésitez pas à profiter de ce programme riche et varié pour votre bien être !

JOËLLE CHARRIER
VICE-PRÉSIDENTE À L'ACTION SOCIALE

JE VOUS INVITE À ...

- > avoir une mémoire en pleine forme **P.04**
- > avoir une alimentation saine **P.05**
- > développer votre bien-être **P.06**
- > rester connecté **P.08**
- > pratiquer une activité physique adaptée **P.11**
- > maintenir et développer du lien social **P.13**
- > Pour se déplacer **P.15**
- > Renseignements et inscriptions **P.16**



Programme d'ateliers gratuits

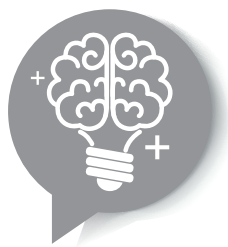
Directeur de publication : Jean-Jacques GIRARD

Rédaction : Service CCALS

Création : Service communication CCALS

Impression : Imprimerie Connivence

Tirage : 3000 exemplaires



JE VOUS INVITE À garder une mémoire en pleine forme

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

Réservé aux personnes n'ayant pas participé aux séances des années précédentes.

LIEUX	NBRE DE SÉANCES PAR PERS.	DATES	HEURES	INTERVENANTS
LA-CHAPELLE-SAIN-TLAUD Salle polyvalente, Mairie Rue Déville	4	Mardis 9, 16, 23 mars et lundi 29 mars	14h00 à 15h30	Isabelle RITOUET Orthopédagogue
MONTIGNÉ-LES-RAIRIES Salle des fêtes 8 rue de l'église	4	Mardis 9, 16, 23 mars et lundi 29 mars	10h30 à 12h00	Isabelle RITOUET Orthopédagogue
MORANNES-SUR-SARTHE Salon des Mariniers 34 bis grande rue	4	Jeudis 11, 18, 25 mars et 1 ^{er} avril	10h30 à 12h00	Isabelle RITOUET Orthopédagogue
MONTREUIL-SUR-LOIR Salle communale, Mairie 1 rue de la mairie	4	Jeudis 11, 18, 25 mars et 1 ^{er} avril	14h00 à 15h30	Isabelle RITOUET Orthopédagogue
CORNILLÉ-LES-CAVES Salle des associations Rue du Ronceray	4	Vendredis 12, 19, 26 mars et 2 avril	10h30 à 12h00	Isabelle RITOUET Orthopédagogue

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



JE VOUS INVITE À avoir une alimentation saine

COMMENT BIEN DÉCRYPTER LES ÉTIQUETTES
POUR MIEUX COMPRENDRE LES INFORMATIONS
NUTRITIONNELLES ? DÉCOUVREZ LES APPLICATIONS
YUKA, KWALITO, OPEN FOOD FACTS...

LIEUX	NBRE DE SÉANCES PAR PERS.	DATES	HEURES	INTERVENANTS
LA-CHAPELLE-SAINT-LAUD Salle polyvalente, Mairie Rue Déville	2	Lundis 8 et 15 mars	10h00 à 12h00	Valérie BOUILLAND Diététicienne
MONTREUIL-SUR-LOIR Salle communale, Mairie 1 rue de la mairie	2	Lundis 12 et 19 avril	10h00 à 12h00	Valérie BOUILLAND Diététicienne
CORNILLÉ-LES-CAVES Salle des fêtes Rue du Ronceray	2	Lundis 10 et 17 mai	10h00 à 12h00	Valérie BOUILLAND Diététicienne
MONTIGNÉ-LES-RAIRIES Salle des fêtes 8 rue de l'église	2	Lundis 7 et 14 juin	10h00 à 12h00	Valérie BOUILLAND Diététicienne
MORANNES-SUR-SARTHE Salon des Mariniers 34 bis grande rue	2	Lundis 21 et 28 juin	10h00 à 12h00	Valérie BOUILLAND Diététicienne

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



JE VOUS INVITE À découvrir le Tai-Chi vietnamien

UNE DISCIPLINE CHINOISE QUI CONSISTE À
EXÉCUTER LENTEMENT ET PRÉCISÉMENT DES
MOUVEMENTS CONTINUS DONT L'OBJECTIF EST
D'HARMONISER LE CORPS ET L'ESPRIT.

LIEUX	NBRE DE SÉANCES PAR PERS.	DATES	HEURES	INTERVENANTS
LA-CHAPELLE- SAINT-LAUD Salle polyvalente, Mairie Rue Déville	2	Lundis 10 et 17 mai	14h30 à 15h45	Stéphane GAUDARD Maître Tai-Chi vietnamien
MORANNES- SUR-SARTHE Salon des Mariniers 34 bis grande rue	2	Mardis 18 et 25 mai	10h30 à 11h45	Stéphane GAUDARD Maître Tai-Chi vietnamien
MONTREUIL- SUR-LOIR Salle communale, Mairie 1 rue de la mairie	2	Lundis 31 mai et 7 juin	14h30 à 15h45	Stéphane GAUDARD Maître Tai-Chi vietnamien
CORNILLÉ- LES-CAVES Salle des fêtes Rue du Ronceray	2	Mardis 1 ^{er} et 8 juin	10h30 à 11h45	Stéphane GAUDARD Maître Tai-Chi vietnamien
MONTIGNÉ- LES-RAIRIES Salle des fêtes 8 rue de l'église	2	Mardis 22 et 29 juin	10h30 à 11h45	Stéphane GAUDARD Maître Tai-Chi vietnamien

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



JE VOUS INVITE À suivre des conseils beauté et mise en valeur

DES CONSEILS BEAUTÉ ET MISE EN VALEUR
VOUS SERONT PRODIGUÉS POUR UN MOMENT
DE BIEN-ÊTRE ET D'ESTIME DE SOI.

LIEUX	NBRE DE SÉANCES PAR PERS.	DATES	HEURES	INTERVENANTS
LA-CHAPELLE-SAINT-LAUD Salle polyvalente, Mairie Rue Déville	1	Vendredi 12 mars	14h30 à 15h10 ou 15h20 à 16h00	Adeline CHERBONNIER Animatrice sociale et esthéticienne
MONTREUIL-SUR-LOIR Salle communale, Mairie 1 rue de la mairie	1	Vendredi 19 mars	14h30 à 15h10 ou 15h20 à 16h00	Adeline CHERBONNIER Animatrice sociale et esthéticienne
CORNILLÉ-LES-CAVES Salle des associations Rue du Ronceray	1	Vendredi 26 mars	14h30 à 15h10 ou 15h20 à 16h00	Adeline CHERBONNIER Animatrice sociale et esthéticienne
MORANNES-SUR-SARTHE Salon des Mariniers 34 bis grande rue	1	Vendredi 9 avril	14h30 à 15h10 ou 15h20 à 16h00	Adeline CHERBONNIER Animatrice sociale et esthéticienne
MONTIGNÉ-LES-RAIRIES Salle des fêtes 8 rue de l'église	1	Vendredi 16 avril	14h30 à 15h10 ou 15h20 à 16h00	Adeline CHERBONNIER Animatrice sociale et esthéticienne



JE VOUS INVITE À découvrir l'environnement informatique

ORDINATEURS FOURNIS OU POSSIBILITÉ
D'APPORTER SON ORDINATEUR PERSONNEL

UTILISATION DU CLAVIER, DE LA SOURIS, DE
L'IMPRIMANTE... INSTALLATION DE LOGICIELS,
CLASSEMENTS DE FICHIERS... UTILISATION DU
TRAITEMENT DE TEXTE...

LIEUX	NBRE DE SÉANCES PAR PERS.	DATES	HEURES	INTERVENANTS
LA-CHAPELLE- SAINT-LAUD Salle polyvalente, Mairie Rue Déville	4	Mardis 2, 9, 16 et 23 mars	10h00 à 12h00	Association UFCV
MONTREUIL- SUR-LOIR Salle communale, Mairie 1 rue de la mairie	4	Mardis 2, 9, 16 et 23 mars	14h00 à 16h00	Association UFCV
MORANNES- SUR-SARTHE Mairie 12 place Charles de Gaulle	4	Vendredis 5, 12 mars, 2 et 9 avril	14h00 à 16h00	Association UFCV
CORNILLÉ- LES-CAVES Mairie Rue du Ronceray	4	Jeudis 1 ^{er} , 8, 15 et 22 avril	10h00 à 12h00	Association UFCV
MONTIGNÉ- LES-RAIRIES Salle du conseil, Mairie 9 rue de l'église	4	Jeudis 1 ^{er} , 8, 15 et 22 avril	14h00 à 16h00	Association UFCV

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



JE VOUS INVITE À découvrir internet et ses risques

ORDINATEURS FOURNIS OU POSSIBILITÉ
D'APPORTER SON ORDINATEUR PERSONNEL

NAVIGUER SUR INTERNET, CRÉER UNE ADRESSE
MAIL, CRÉER UN MOT DE PASSE, TÉLÉCHARGER EN
TOUTE SÉCURITÉ, RECONNAÎTRE LES MÉTHODES DE
FRAUDE ET D'ESCROQUERIE...

LIEUX	NBRE DE SÉANCES PAR PERS.	DATES	HEURES	INTERVENANTS
LA-CHAPELLE- SAINT-LAUD Salle polyvalente, Mairie Rue Déville	4	Mardis 30 mars, 6, 13 et 20 avril	10h00 à 12h00	Association UFCV
MONTREUIL- SUR-LOIR Salle communale, Mairie 1 rue de la mairie	4	Mardis 30 mars, 6, 13 et 20 avril	14h00 à 16h00	Association UFCV
MORANNES- SUR-SARTHE Mairie 12 place Charles de Gaulle	4	Vendredis 16, 23 avril, 14 et 28 mai	14h00 à 16h00	Association UFCV
CORNILLÉ- LES-CAVES Mairie Rue du Ronceray	4	Jeudis 20, 27 mai, 3 juin et 8 juillet	10h00 à 12h00	Association UFCV
MONTIGNÉ- LES-RAIRIES Salle du conseil, Mairie 9 rue de l'église	4	Jeudis 20, 27 mai, 3 juin et 8 juillet	14h00 à 16h00	Association UFCV

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



JE VOUS INVITE À découvrir les réseaux sociaux et les jeux

ORDINATEURS FOURNIS OU POSSIBILITÉ
D'APPORTER SON ORDINATEUR PERSONNEL

SE CONNECTER SUR FACEBOOK, WHATSAPP,
MESSENGER... UTILISER LA VISIO POUR
COMMUNIQUER À DISTANCE, FAIRE DES JEUX
INTERACTIFS EN LIGNE (SCRABBLE, MÉMOIRE...).

LIEUX	NBRE DE SÉANCES PAR PERS.	DATES	HEURES	INTERVENANTS
LA-CHAPELLE- SAINT-LAUD Salle polyvalente, Mairie Rue Déville	4	Mardis 11, 18, 25 mai et 1 ^{er} juin	10h00 à 12h00	Association UFCV
MONTREUIL- SUR-LOIR Salle communale, Mairie 1 rue de la mairie	4	Mardis 11, 18, 25 mai et 1 ^{er} juin	14h00 à 16h00	Association UFCV
MORANNES- SUR-SARTHE Mairie 12 place Charles de Gaulle	4	Vendredis 4, 11, 18 et 25 juin	14h00 à 16h00	Association UFCV
CORNILLÉ- LES-CAVES Mairie Rue du Ronceray	4	Jeudis 10, 17, 24 juin et 1 ^{er} juillet	10h00 à 12h00	Association UFCV
MONTIGNÉ- LES-RAIRIES Salle du conseil, Mairie 9 rue de l'église	4	Jeudis 10, 17, 24 juin et 1 ^{er} juillet	14h00 à 16h00	Association UFCV

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



JE VOUS INVITE À pratiquer une activité physique

DES EXERCICES ADAPTÉS ET LUDIQUES, ANIMÉS
PAR UN ÉDUCATEUR SPORTIF POUR AMÉLIORER
L'ÉQUILIBRE, PRÉVENIR LES CHUTES, MAINTENIR
LA TONICITÉ MUSCULAIRE ET LA CAPACITÉ
ARTICULAIRE.

LIEUX	NBRE DE SÉANCES PAR PERS.	DATES	HEURES	INTERVENANTS
ÉTRICHÉ Salle de l'Alerte Place de l'Abbé Humeau	8	Lundis 8, 15, 22, 29 mars, 12, 19, 26 avril et 3 mai	9h45 à 11h15	Association UFCV
DURTAL Salle de l'Odyssée 23 rue de Bellevue	8	Lundis 8, 15, 22, 29 mars, 12, 19, 26 avril et 3 mai	14h00 à 15h30	Association UFCV
JARZÉ-VILLAGES Salle des sports 23 impasse des Argoutt (nouveau bâtiment salle 2)	8	Jeudis 11, 18, 25 mars, 1 ^{er} , 8, 15, 22 et 29 avril	10h00 à 11h30	Association UFCV
HUILLÉ Stade	8	Vendredis 30 avril, 14, 21, 28 mai, 4, 11, 18 et 25 juin	10h00 à 11h30	Association UFCV

Si le temps le permet, des séances pourront se dérouler à l'extérieur.

> LE PROGRAMME ÉTANT PROGRESSIF, VOTRE PRÉSENCE AUX 8 SÉANCES EST RECOMMANDÉE



JE VOUS INVITE À randonner

PARTIR À LA DÉCOUVERTE
DES CHEMINS DE RANDONNÉE SÉLECTIONNÉS PAR
L'OFFICE DE TOURISME ANJOU LOIR ET SARTHE

LIEUX	NBRE DE SÉANCES PAR PERS.	DATES	HEURES	INTERVENANTS
CIRCUIT DE BOUDRÉ Environ 8 kms Rendez-vous au parking de la forêt de Boudré	1	Vendredi 21 mai	14h30	Animatrices du service Solidarités de la CCALS
EN FORÊT DE CHAMBIERS Environ 8 kms Rendez-vous au parking principal de la forêt de Chambiers entre Durtal et Beauvau	1	Mardi 8 juin	14h30	Animatrices du service Solidarités de la CCALS
AU FIL DE LA SARTHE Environ 8 kms Rendez-vous à la gare d'Etriché	1	Mardi 22 juin	14h30	Animatrices du service Solidarités de la CCALS



JE VOUS INVITE À visiter

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

VISITES	ADRESSES	DATES	HEURES	INTERVENANTS
CHEFFES Visite d'un atelier de céramique et sculpture	1 rue Traversière	Vendredis 9 avril, 28 mai et lundi 7 juin	10h30 à 11h30 14h30 à 15h30 14h30 à 15h30	Blandine DANDREL Atelier du Détour
DURTAL Rencontre avec un créateur et restaurateur de vitraux, d'objets d'art en verre	2 allée des Tilleuls	Lundi 31 mai ou 21 juin	11h00 à 12h00	Eric BOUCHER Verrier d'art
LES RAIRIES-DURTAL Visite du fabricant de terres cuites aux Rairies et découverte de l'atelier de Poterie Mongolfier à Durtal	Rendez-vous au parking de l'école « les hirondelles » aux Rairies <small>(apporter son pique-nique)</small>	Mardi 15 juin	9h00	M. MONTRIEUX Mme STROESSER
JARZÉ-VILLAGES Visite guidée auprès des animaux de la ferme Agri'KIDS et tour en 4x4	Lieu-dit Le Prieuré	Mardi 29 juin	10h00 à 12h00	Véronique BERTRAND Directrice
DURTAL Découvrir le fonctionnement et l'extraction du miel	Lieu-dit La Promenade	Vendredi 2 juillet	15h00 à 16h00	Julien TARTOUE Apiculteur GAEC O'miel



JE VOUS INVITE À avoir des idées pour occuper vos petits-enfants

DÉCOUVRIR DES ACTIVITÉS À PRATIQUER
EN INTÉRIEUR OU EN EXTÉRIEUR
POUR OCCUPER SES PETITS-ENFANTS.

ATELIERS	DATES	HEURES	INTERVENANTS
INITIATION À LA LANGUE DES SIGNES Montreuil-sur-Loir*	Lundi 15 mars	14h00 à 16h00	Animatrices du service Solidarités de la CCALS
ACTIVITÉS EN FORÊT Forêt de Chambiers entre Durtal et Beauvau	Lundi 12 avril	14h00 à 16h00	Animatrices du service Solidarités de la CCALS
SPORT EN EXTÉRIEUR Montreuil-sur-Loir*	Lundi 10 mai	14h00 à 16h00	Animatrices du service Solidarités de la CCALS
CRÉATION DE JEUX Montreuil-sur-Loir*	Lundi 14 juin	14h00 à 16h00	Animatrices du service Solidarités de la CCALS

*site des Trinottières, route de Soucelles



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



**POUR TOUT
RENSEIGNEMENT
ET INSCRIPTIONS***

**Contactez le
service actions sociales**

Mob : 06 47 84 47 90

E-mail : actionsociale@ccals.fr

**inscription de 9h00 à 11h00
les lundis, mardis, jeudis et vendredis.*

La CCALS se réserve le droit d'annuler
ou modifier les lieux, jours et heures
d'animation.

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**

103 rue Charles Darwin
49125 TIERCÉ

Tél. 02 41 37 56 89