

- 8^e ÉDITION -
PROGRAMME 2024/25

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





En 2024 et 2025, la Communauté de communes Anjou Loir et Sarthe œuvre de nouveau, avec ses partenaires, pour ses habitants afin de proposer des ateliers gratuits de prévention dans le programme « 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, axe phare du futur Contrat Local de Santé et outils pour améliorer votre quotidien (dans les domaines de la santé physique, mentale, sociale et environnementale) et jouir d'une bonne qualité de vie.











Cette 8^{ème} édition fait peau neuve : elle reprend des ateliers que vous avez plébiscités (découverte du patrimoine, sports, santé) en y adjoignant de nouvelles thématiques telles que le bien-être, la cuisine et la sophrologie. Elle propose aussi des activités mises en place par des associations du territoire (le CLIC, Accord'Âges, MSA/ASEPT, Wimoov).

Inscrivez-vous, dès à présent, à ces différents programmes afin d'être acteur de votre bien-être et du « bien vieillir » au quotidien. Je remercie tout particulièrement les municipalités qui nous permettent d'utiliser leurs infrastructures pour vous accueillir, nos partenaires de la Conférence des Financeurs qui soutiennent financièrement ces initiatives de prévention et les partenaires avec qui nous travaillons en proximité.

JOËLLE CHARRIER

VICE-PRÉSIDENTE DES ACTIONS SOCIALES ET FRANCE SERVICES

JE VOUS INVITE À ...

- > pratiquer une activité sportive P.4 
- > bien vieillir au volant P.5 
- > découvrir la danse-thérapie P.6 
- > des ateliers de mobilité P.7 
- > favoriser le bien-être au quotidien P.8 
- > se familiariser avec le numérique P.9 à P.11 
- > avoir une alimentation saine P.12 
- > découvrir les richesses du territoire P.13 
- > être mobile P.14 
- > renseignements et inscriptions P.16 

Programme d'ateliers gratuits

Directeur de publication : Jean-Jacques GIRARD

Rédaction : Service CCALS

Création : Service communication CCALS

Impression : Imprimerie Faguier

Tirage : 700 exemplaires



JE VOUS INVITE À pratiquer une activité sportive

FAIRE DU SPORT ADAPTÉ

LIEUX	NBRE DE SÉANCES PAR PERS.	DATES	HEURES	INTERVENANTS
ÉTRICHÉ Salle des sports 23 rue du stade	1	Jeudi 21 novembre	9h à 12h	Profession Sports Loisirs Du multisport pour tous



JE VOUS INVITE À bien vieillir au volant

RÉVISER LE CODE DE LA ROUTE ET REMETTRE À NIVEAU SA CONDUITE

LIEUX	NBRE DE SÉANCES PAR PERS.	DATES	HEURES	INTERVENANTS
SEICHES-SUR-LE-LOIR France services 28 rue Henri Régnier	1	Jeudi 28 novembre	9h - 12h et 13h30 - 17h	Monitrice auto-école
DURTAL France services 11 rue Joseph Cugnot	1	Jeudi 5 décembre	9h - 12h et 13h30 - 17h	Monitrice auto-école
TIERCÉ Centre Berthe Bachet 13 rue Longchamp	1	Jeudi 16 janvier	9h - 12h et 13h30 - 17h	Monitrice auto-école

> INSCRIPTION AUPRÈS DE LA CCALS : 06 47 84 47 90

> INSCRIPTION AUPRÈS DE LA CCALS : 06 47 84 47 90



JE VOUS INVITE À découvrir la danse-thérapie

DÉCOUVRIR LES BIENFAITS DU MOUVEMENT CORPOREL
AU PROFIT DU BIEN-ÊTRE ÉMOTIONNEL

LIEUX	NBRE DE SÉANCES PAR PERS.	DATES	HEURES	INTERVENANTS
DURTAL Salle de l'Odyssée 23 rue de Bellevue	1	Jeudi 12 décembre	9h30 à 11h	Cie de danse PYRAMID Rencontre avec la Cie et découverte du spectacle "Macera" en cours de création
DAUMERAY Salle des fêtes 7 rue de la Fraternité	4	Lundi 3 février Mardi 4 février Lundi 3 mars Mardi 4 mars	10h à 12h	Cie de danse PYRAMID Ateliers d'art-thérapie
DURTAL Salle de l'Odyssée 23 rue de Bellevue	1	Vendredi 25 avril	20h30	Cie de danse PYRAMID Représentation du spectacle de danse "Macera" - gratuit

> INSCRIPTION AUPRÈS DE LA CCALS : 06 47 84 47 90

> LA CIE PYRAMID, PRÉSENTE SUR LA CCALS EN 2024-2025, PROPOSERA DES ATELIERS DE DANSE THÉRAPIE DANS LE CADRE D'UN PARCOURS D'ÉDUCATION ARTISTIQUE ET CULTURELLE. PAS DE PRÉ-REQUIS SPÉCIFIQUES NÉCESSAIRES.



JE VOUS INVITE À des ateliers de mobilité

POUR UNE MOBILITÉ DURABLE ET INCLUSIVE

LIEUX	NBRE DE SÉANCES PAR PERS.	DATES	HEURES	INTERVENANTS
TIERCÉ Centre Berthe Bachet 13 rue Longchamp	2	Lundis 17 - 24 mars	9h30 à 11h30	WIMOOV
DURTAL France services 11 rue Joseph Cugnot	2	Mardis 18 - 25 mars	9h30 à 11h30	WIMOOV
JARZÉ Salle Louis Touchet 26 rue Louis Touchet	2	Mardis 18 - 25 mars	14h30 à 16h30	WIMOOV
SEICHES-SUR-LE-LOIR France services 28 rue Henri Régnier	2	Vendredis 21 - 28 mars	9h30 à 11h30	WIMOOV
DAUMERAY Cyber Base 3 rue de l'Égalité	2	Vendredis 21 - 28 mars	14h30 à 16h30	WIMOOV

> INSCRIPTION AUPRÈS DE L'ASSOCIATION WIMOOV : 07 85 80 66 57



JE VOUS INVITE À favoriser le bien-être au quotidien

BIEN DANS SA TÊTE, BIEN DANS SON CORPS

LIEUX	NBRE DE SÉANCES PAR PERS.	DATES	HEURES	INTERVENANTS
DURTAL France services 11 rue Joseph Cugnot	4	Lundis 20 - 27 janvier 3 - 10 février	9h à 13h	ASEPT / MSA Gérer son stress et ses émotions / Relaxation
TIERCÉ Association Khera 4 rue de Longchamp	1	Jeudis 14 novembre 12 décembre	14h30 à 16h	ACCORD'ÂGES Atelier socio-esthétique pour les proches aidants
MORANNES « Les Bords de Sarthe » 12 ch. de la Pelouse	1	Lundi 25 novembre	14h30 à 16h	ACCORD'ÂGES Atelier socio-esthétique pour les proches aidants
TIERCÉ à préciser	à préciser	de février à avril	à préciser	CLIC Audrey Garde Atelier sophrologie

- > INSCRIPTION AUPRÈS DE L'ASSOCIATION ASEPT : 02 41 31 77 12
- > INSCRIPTION AUPRÈS DE L'ASSOCIATION ACCORD'ÂGES : 02 41 89 55 10
- > INSCRIPTION AUPRÈS DU CLIC : 06 84 70 46 79



JE VOUS INVITE À se familiariser avec le numérique

S'INITIER ET DÉCOUVRIR LES OUTILS NUMÉRIQUES

LIEUX	DATE	HEURES	ATELIERS	INTERVENANTS
ETRICHÉ Salle Harmonia 5 rue du Patisseau	Lundi 20 janvier	10h à 12h	Les arnaques en ligne Protégez-vous des pièges du web ! Découvrez comment repérer et éviter les arnaques	Conseiller numérique
CHEFFES Mairie 3 sq. René Goujon	Mardi 28 janvier	14h30 à 16h30	Scanner sans imprimante Numérisez vos documents en toute simplicité, sans imprimante	Conseiller numérique
JARZÉ Mairie 11 rue de la Mairie	Lundi 3 février	10h à 12h	Prise en main des tableurs Structurez vos données et exploitez pleinement les fonctionnalités des tableurs	Association culturelle de Corzé
CORNILLÉ-LES-CAVES Mairie Cours de la Liberté	Mardi 4 mars	10h à 12h	Les arnaques en ligne Protégez-vous des pièges du web ! Découvrez comment repérer et éviter les arnaques	Conseiller numérique

- > INSCRIPTION AUPRÈS DE LA CCALS : 06 47 84 47 90
- > VOUS POUVEZ VENIR AVEC VOTRE MATÉRIEL LORS DES ATELIERS
- > ASSOCIATION CULTURELLE DE CORZÉ AVEC MARIE-CHRISTINE, CLAUDE ET AUGUSTIN



JE VOUS INVITE À se familiariser avec le numérique

S'INITIER ET DÉCOUVRIR LES OUTILS NUMÉRIQUES

LIEUX	DATES	HEURES	ATELIERS	INTERVENANTS
DURTAL France services 11 rue Joseph Cugnot	Lundi 17 mars	14h à 16h	Créer son compte France Connect Simplifier vos démarches administratives en ligne	Conseiller numérique et France services
SEICHES-SUR-LE-LOIR France services 28 rue Henri Régnier	Mercredi 26 mars	14h à 16h	Créer son compte France Connect Simplifier vos démarches administratives en ligne	Conseiller numérique et France services
ÉTRICHÉ Salle Harmonia 5 rue du Pâtisseau	Lundi 31 mars	14h à 16h	Atelier WhatsApp Rester connecté avec ses proches	Conseiller numérique
CORNILLÉ-LES-CAVES Mairie Cours de la Liberté	Jeudi 24 avril	10h à 12h	Atelier WhatsApp Rester connecté avec ses proche	Conseiller numérique
CHEFFES Mairie 3 sq. René Goujon	Mardi 29 avril	14h30 à 16h30	Organiser ses documents Ne perdez plus vos fichiers	Conseiller numérique

> INSCRIPTION AUPRÈS DE LA CCALS : 06 47 84 47 90



JE VOUS INVITE À se familiariser avec le numérique

S'INITIER ET DÉCOUVRIR LES OUTILS NUMÉRIQUES

LIEUX	DATES	HEURES	ATELIERS	INTERVENANTS
JARZÉ Mairie 11 rue de la Mairie	Lundi 5 mai	10h à 12h	Traitement de textes Prise en main des outils de traitement de textes	Association culturelle de Corzé
DURTAL France services 11 rue Joseph Cugnot	Lundi 12 mai	14h à 16h	Créer son adresse mail Un pas vers l'autonomie numérique	Conseiller numérique et France services
SEICHES-SUR-LE-LOIR France services 28 rue Henri Régnier	Mercredi 21 mai	14h à 16h	Créer son adresse mail Un pas vers l'autonomie numérique	Conseiller numérique et France services
CHEFFES Mairie 3 sq. René Goujon	Mardi 24 juin	14h30 à 16h30	Les bonnes pratiques Sécuriser ses usages et adopter les bons réflexes	Conseiller numérique

> INSCRIPTION AUPRÈS DE LA CCALS : 06 47 84 47 90

> VOUS POUVEZ VENIR AVEC VOTRE MATÉRIEL LORS DES ATELIERS

> ASSOCIATION CULTURELLE DE CORZÉ AVEC MARIE-CHRISTINE, CLAUDE ET AUGUSTIN



JE VOUS INVITE 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
BRÛLERIE DE LA MAINE Etriché Z.A. du Perray	1	Lundi 27 janvier	10h à 12h	Céline FOURREAU Partez à la découverte de l'univers du café, de la plantation jusqu'à votre tasse
FABRIQUE DE BOULES DE FORT Morannes-sur-Sarthe 9 rue René Morice	1 Tarif : 3 €	Mardi 25 février	14h à 16h	Nicolas BATARD Pénétrez dans l'atelier d'un des rares fabricants de boules de fort de la région
VISITE COMMENTÉE CHAPELLE Jarzé Chemin du Haut Monplacé	1	Jeudi 20 mars	14h30 à 16h	Mme LEMETTRE La chapelle Notre-Dame de Monplacé n'aura plus de secret pour vous
BALADE DÉCOUVERTE Bords du Loir RDV transmis à l'inscription	1	Mardi 24 avril	14h30 à 16h30	Profitez d'une balade sur les bords du Loir
CROISIÈRE À BORD DE LA GOGANE Cheffes Val Saint Sulpice	1	Vendredi 20 juin	10h30 à 12h	Service Tourisme CCALS Découvrez les Basses Vallées Angevines

> INSCRIPTION AUPRÈS DE LA CCALS : 06 47 84 47 90



JE VOUS INVITE À avoir une alimentation saine

LA CUISINE COMME SUPPORT DE LIEN SOCIAL

LIEUX	NBRE DE SÉANCES PAR PERS.	DATES	HEURES	ATELIERS
LA CHAPELLE ST-LAUD Mairie 1 rue Deville	à préciser	de février à juin	à préciser	CLIC Tiphaine Aupècle Le Tiroir à couverts Ateliers culinaires

> INSCRIPTION AUPRÈS DU CLIC : 06 84 70 46 79



Les Centres Locaux d'Information et de Coordination (CLIC) permettent 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...

N'hésitez pas à les contacter : 02 41 89 14 54 - 06 84 70 46 79
contact@clicnordestanjou.com - www.clicnordestanjou.com



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

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

Une chambre disponible ? Envie de rendre service ?



» Accueillez
un jeune «

En mettant une chambre à la disposition d'un plus jeune
(stagiaire, alternant, jeune actif...),
vivez une expérience de partage et d'entraide !

+ D'INFOS



Renseignements
Association "Le temps pour toit"

02 40 29 14 82

» Le
temps
pour
toit

ANJOU
LOIR &
SARTHE
communauté de communes



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 places limités, 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**

103 rue Charles Darwin
BP 70004
49125 TIERCÉ
Tél. 02 52 75 05 05

