

LA LETTRE AUX AÎNÉS



> SEPTEMBRE 2017 • N° 02

WWW.DOUE-EN-ANJOU.FR

LA SEMAINE BLEUE

Coordonnée par le Centre Socioculturel du Douessin, elle vous propose :

- **MARDI 10 OCTOBRE DE 14H30 À 17H30 À LA MFR:** après-midi « Bouger » : Gym adaptée, remue-méninge, marche et exposition photo.

- **MERCREDI 11 OCTOBRE À 15H :** Cinéma «le schpountz», film de Marcel Pagnol avec Fernandel au théâtre Philippe Noiret - 5 €

- **MARDI 17 OCTOBRE À 14H30,** salle du Petit Anjou, Doué-la-Fontaine, après-midi festif au son de l'accordéon

Contact et inscriptions : Coordination Autonomie
1 rue des Récollets, Doué-la-Fontaine ; 02 41 83 22 20

- **MERCREDI 18 OCTOBRE DE 14H30 À 17H** Maison de quartier de Soulangier, Doué-la-Fontaine, après-midi inter-générationnel : code de la route, initiation au vélo électrique.

- **JEUDI 19 OCTOBRE DE 14H30 À 16H30,** salle polyvalente du Centre Interhospitalier - rue du petit bois : utilisation des outils numériques avec les collégiens.

RENSEIGNEMENTS

Centre Socioculturel du Douessin,
5 place Justice de Paix
Doué-la-Fontaine
02 41 59 77 09

LA SEMAINE BLEUE

REUNION D'INFORMATION SENIORS EN VACANCES

>> **MARDIS 7 ET 14 NOVEMBRE à 15h, salle rue des halles, mairie de Doué-la Fontaine**

Le CCAS de Doué-en-Anjou organise chaque année pour les plus de 60 ans, un séjour dans le cadre du programme «**séniors en vacances**» de l'ANCV. Une occasion de découvrir un lieu, partager des moments conviviaux, rencontrer de nouvelles personnes.

CONTACT : CCAS, 1 Place Justice de Paix
Doué-la-Fontaine - 02 41 83 98 46

THÉÂTRE « JE SUIS L'AUTRE »

>> **MARDI 21 NOVEMBRE à 14h, Théâtre Philippe Noiret, Doué-la-Fontaine**

8 scénettes illustrent avec humour et gravité le quotidien d'une personne qui accompagne un proche malade et dépendant. Vous vivez avec votre conjoint, un parent ou un enfant malade ou dépendant, vous vous sentez parfois épuisés, prenez le temps de venir voir ce spectacle.

CONTACT : CCAS, 1 Place Justice de Paix
Doué-la-Fontaine - 02 41 83 98 46

DES ATELIERS POUR BIEN VIEILLIR

>> **DU 9 JANVIER AU 20 FÉVRIER 2018**

>> **Pour toute personne à partir de 55 ans**

Prendre soin de soi, acquérir les bons réflexes du quotidien dans la convivialité... La MSA et le Centre Socioculturel vous proposent 7 ateliers :

- Bien dans son corps, bien dans sa tête
- Pas de retraite pour la fourchette
- Les 5 sens en éveil, gardez l'équilibre
- Faites de vieux os
- Dormir quand on n'a plus 20 ans
- Le médicament
- De bonnes dents pour longtemps.
20 € les 7 séances
(10 € pour le conjoint).

CONTACT ET INSCRIPTIONS :

Agence MSA de Doué-la-Fontaine
4 rue St Denis, Doué-la-Fontaine
02 41 31 75 35

ZOOM SUR ...

COMMENT ME FACILITER LA VIE AVEC LES NOUVELLES TECHNOLOGIES ?

Les nouvelles technologies seront le thème du forum des seniors organisé par la Coordination Autonomie, qui se tiendra : **VENDREDI 6 OCTOBRE 2017 de 14h à 17h**, Salle Martineau, rue de la Prévoté à St Lambert des Levées.



LES OBJETS CONNECTÉS C'EST QUOI ?

Entre les montres qui mesurent la tension ou la fréquence cardiaque, les dispositifs de détection des chutes, les tablettes, ... les objets connectés ont envahi notre quotidien.

Ils ont tous vocation à aider notre vie de tous les jours, pour « vivre mieux », dans les domaines de la santé, de l'habitat ou encore de la vie quotidienne. Venez découvrir, tester, échanger autour de ces nouvelles technologies qui vous permettront de vous maintenir à votre domicile le plus longtemps possible.

DES OBJETS POUR AMELIORER VOTRE SECURITE

DES OUTILS DE DÉTECTION DES CHUTES

La chute représente 80 % des accidents de la vie courante au-delà de 65 ans.

Mais comment déclencher une alarme en cas de chute quand on est seul chez soi ?

Différentes sociétés de téléassistance ont développé des objets (collier, bracelet, téléphone) qui permettent de déclencher un secours.

LES DÉTECTEURS DE FUMÉES CONNECTÉS

Les détecteurs de fumée connectés peuvent alerter automatiquement le centre d'assistance.

DES OBJETS POUR AMELIORER ET SECURISER VOTRE VIE QUOTIDIENNE

En présence d'un ergothérapeute et de professionnels, venez découvrir les différents objets qui peuvent faciliter votre vie quotidienne : les chemins lumineux, le pilulier électronique, les interrupteurs connectés, ...

LES OBJETS QUI FACILITENT LE LIEN AVEC VOS PROCHES (TABLETTES, ORDINATEURS)

Démonstration sur ordinateur de la navigation sur internet.

LES 5 SENS

Avec l'avancée en âge, la vue et l'audition baissent. Venez découvrir des objets qui facilitent la vie quotidienne et les loisirs (casque d'écoute TV, loupe électronique,...).

Des professionnels présents pourront vous indiquer les aides possibles et les démarches pour mettre en oeuvre ces différents dispositifs.

INFO PRATIQUE

Transport en minibus possible

(nombre de places limité)

Inscription au CCAS : 02 41 83 98 46

CONTACT

Coordination Autonomie

Tel : 02 41 83 22 20

1 rue des Recollets

Doué-la-Fontaine

49700 DOUE-EN-ANJOU

ASTUCES

Nous vous proposons de retrouver dans cette rubrique des trucs et astuces de la vie quotidienne d'aujourd'hui et d'autrefois. Transmettez-nous vos astuces et nous aider à compléter cette rubrique. Contactez nous au CCAS au 02 41 83 98 46