

LA LETTRE AUX AÎNÉS



> JANVIER 2018 • N° 03

WWW.DOUE-EN-ANJOU.FR

DE NOUVEAUX ATELIERS DE DÉCOUVERTE, CULTURE & VIE PRATIQUE

Dans le cadre de la loi d'Adaptation au Vieillessement, le Conseil Départemental finance des actions de prévention sur notre territoire. Lors de l'enquête menée par le CCAS, de nombreux aînés ont souhaité la mise en place d'activités adaptées. Le Centre Socioculturel du Douessin vous propose désormais :

DÉCOUVERTE DU CHANT

> Vendredis 16 et 30 mars de 9h30 à 11h30.
> Préparation du souffle, recueil de chants, postures, apprentissage d'un canon, d'un chant à deux voix, ...

ATELIER LUDOTHÈQUE

> Mercredi 21 février de 10h à 12h
> Jeudi 22 mars de 15h à 17h

ATELIER LECTURE THÉATRalisée

> Vendredis 9 et 16 février, de 14h à 17h
> Animé par un comédien metteur en scène

ATELIER LECTURE DE PRESSE

> Mercredis 31 janvier, 7 et 14 février de 9h30 à 11h30

ATELIER PRÉVENTION DES ARNAQUES

> Mardi 20 mars de 14h30 à 16h30.
> Comment détecter les arnaques (téléphone, démarchages..)

ATELIER YOGA DU RIRE

> Mardi 6 février de 14h30 à 15h30
> Vendredi 23 février de 14h30 à 15h30
> Se détendre et partager un moment joyeux

ATELIER INFORMATIQUE

> Initiation : mardi 27 mars de 10h à 12h
> Perfectionnement : vendredis 2 février, 23 février, 16 mars

Certains ateliers se poursuivront ou débiteront en avril : couture, code de la route, théâtre,...



CONTACT & INSCRIPTION

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

CAFÉ DEUIL

Entrée libre et gratuite

Un lieu d'échange convivial, gratuit et ouvert à tous, où chacun peut parler de son deuil ou entendre parler de deuil. C'est un moment de partage en toute liberté, dans le non jugement et la confidentialité, qu'il s'agisse de la perte d'un proche ou de toute autre perte douloureuse, séparation, maladie, départ en retraite...

>> 22 JANVIER, 19 MARS | 18h30 - 20h
Auberge de la Rose, 12 place de Gennes, Doué-la-F.

CONTACT : Coordination Autonomie, 1 rue des Récollets, Doué-la-Fontaine. Tél : 02 41 83 22 20

THÉÂTRE «BONNE CHÈRE PAS CHER»

Entrée gratuite, ouvert à tous, petits et grands

Cette pièce met en scène de manière ludique une famille à la recherche de bons conseils pour conserver le plaisir de manger sans se ruiner. Elle permettra de réfléchir ensemble à des solutions pour adopter une alimentation saine sans trop dépenser. Suite à la pièce vous pourrez vous inscrire à des ateliers pratiques sur la nutrition.

>> MARDI 13 FÉVRIER | 15h - 18h | Théâtre P. Noiret

CONTACT : Centre Hospitalier, 30 ter rue St François, Doué-la-Fontaine. Tél : 02 41 83 46 26



ZOOM SUR ...

LA SOLIDARITE : ÊTRE UTILE AUX AUTRES AUTANT QU'À SOI

En lien avec le dispositif MONALISA (*Mobilisation Nationale de Lutte contre l'isolement des Âgés*), des citoyens de votre commune s'engagent tous les jours en faveur des aînés, pour vous faciliter la vie et améliorer votre bien-être. Que ce soit pour vous rendre visite et partager un après-midi, venir à votre rencontre pour faire connaissance et vous informer de ce qui existe sur votre commune. N'hésitez pas à les contacter si vous souhaitez bénéficier de ces initiatives ou tout simplement en savoir plus.

LES JEUNES D'UNIS CITÉ EN SERVICE CIVIQUE A DOUÉ-EN-ANJOU

Du 2 octobre au 31 mai 2018, 5 jeunes d'Uniscité effectuent leur service civique à Doué-en-Anjou.

LE SERVICE CIVIQUE C'EST QUOI ?

Ce sont des jeunes âgés de 16 à 25 ans qui décident de consacrer un moment de leur vie à la collectivité et au service de l'intérêt général.

UNE VISITE, UN SOURIRE

Jean-Baptiste, Alex, Vanina, Siméone et Kylian seront présents jusqu'au mois de juin. Chaque semaine, tous les mardis après-midi, ils rendent visite à des personnes âgées pour discuter avec elles, faire des jeux, leur proposer une balade, recueillir leurs expériences, bref passer un moment agréable ensemble.

DES ANIMATIONS

Ils proposent aussi des animations collectives pour permettre les rencontres et les échanges entre les générations. Ainsi, sont prévus :

Salle du Bosquet, de 14h à 17h :

>> Atelier bien-être le lundi 22 janvier

Salle de la résidence rue St Jean, à partir de 14h :

>> Ateliers jeux et échanges de savoirs-faire : lundis 29 janvier, 5 et 19 février, 12 mars

CONTACT

Coordination Autonomie
02 41 83 22 20 - accueil@coordination-autonomie.fr
1 rue des Recollets, Doué-la-Fontaine
49700 DOUE-EN-ANJOU



BONJOUR VOISIN !

Une action pour favoriser les relations de proximité par des visites aux habitants.

L'action « Bonjour Voisin ! » est née à l'occasion d'une enquête sur le territoire douessin « *Y a plein de choses qui existent dans notre coin, mais il y a aussi des personnes qui restent seules, qui s'ennuient* ».

Ainsi, 8 bénévoles du Centre Socioculturel vont régulièrement à la rencontre des habitants, pour favoriser les relations et « agir en voisin ». Ils frapperont peut être à votre porte pour faire connaissance ou envisager avec vous des temps conviviaux. Vous pouvez aussi les solliciter en nous téléphonant.

CONTACT

Centre Socioculturel du Douessin
Tél : 02 41 59 77 09
5, place Justice de Paix, Doué-la-Fontaine
49700 DOUE-EN-ANJOU

ASTUCES

« Utiliser de la mousse à raser pour désembuer les miroirs de la salle de bain nettoie, fait briller et empêche la buée de revenir. »

Odette