

# LA LETTRE AUX AÎNÉS



> AVRIL 2018 • N° 04

WWW.DOUE-EN-ANJOU.FR

## LES ATELIERS DE DÉCOUVERTE, CULTURE & VIE PRATIQUE CONTINUENT

### DÉCOUVERTE DU CHANT

> Vendredis 6, 13 et 20 avril de 9h30 à 11h30 au Centre Socioculturel

### ATELIER LUDOTHÈQUE (JEUX DE SOCIÉTÉ)

> Jeudis 12 avril et 17 mai de 15h à 17h  
> Mercredi 13 juin de 10h à 12h  
> AIE, place Flandre Dunkerque

### ATELIER THÉÂTRE D'IMPROVISATION

> Mercredi 30 mai et mardi 19 juin de 14h à 17h salle des donateurs de sang de Doué-la-F.

### ATELIER PRÉVENTION DES ARNAQUES

> Mardi 10 avril de 14h30 à 16h30, au Centre Socioculturel

### ÉCHANGES DE SAVOIRS EN COUTURE

> Jeudis 5 et 19 avril, 3 et 24 mai, 7 et 21 juin de 14h30 à 16h30 au Centre Socioculturel.

### GRANDE JOURNÉE FESTIVE

> Mardi 12 juin, de 9h30 à 17h à la salle des fêtes de Concourson  
> Marche nordique, yoga du rire, chant, lecture théâtralisée, gym adaptée, diététique... Buffet froid servi et dessert partagé à apporter par chacun.



### CONTACT & INSCRIPTION

Centre Socioculturel du Douessin,  
5 place Justice de Paix - Doué-la-F.  
Tél : 02 41 59 77 09

## 3 ATELIERS POUR BIEN MANGER

### 1) Venez cuisiner en groupe avec une diététicienne

Gratuit - sur inscription

#### >> VENDREDI 13 AVRIL | 10H - 15H À FORGES

Thème : les légumineuses

#### >> MARDI 15 MAI | 10H - 15H À LOURESSE

Thème : les légumes de saison

#### >> MARDI 12 JUIN | 10H - 15H À CONCOURSON

CONTACT : Centre Socioculturel - 02 41 59 77 09

### 2) Retrouvez l'envie de recevoir

Invitez 3 personnes et cuisinez chez vous avec une diététicienne. Gratuit - sur inscription

CONTACT : Centre Hospitalier - 02 41 83 46 10

### 3) Participez aux ateliers nutrition de la MSA

5 séances animées par une diététicienne pour vous donner les clés d'une bonne hygiène alimentaire.

40€ - sur inscription

#### >> À PARTIR DE SEPTEMBRE

INSCRIPTION AVANT L'ÉTÉ - MSA : 02 41 31 75 35

## APRÈS-MIDI MUSICAL ET DANSANT

Gratuit - sur inscription

Lors de la fête de la musique, venez partager un moment convivial au son d'airs connus. Un goûter sera offert à tous. Les accompagnants sont bien sûr les bienvenus.

#### >> MARDI 5 JUIN | 14h30 | Halles des Arènes

CONTACT : Coordination Autonomie, 1 rue des Récollets  
Tél : 02 41 83 22 20

## CAFÉ DEUIL

Gratuit - animé par deux professionnels

Un lieu d'échange, convivial, 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.

#### >> JEUDIS 19 AVRIL & 14 JUIN | 18h30 | Auberge de la Rose

CONTACT : Coordination Autonomie - 02 41 83 22 20

## ZOOM SUR ...

### SE DÉPLACER

Faire ses courses, aller chez le coiffeur ou le médecin, rendre visite à des amis ou à des parents peut parfois devenir difficile. Différentes solutions existent sur le territoire pour vous permettre de vous déplacer plus facilement.

### LE SERVICE TRANSPORT SOLIDAIRE

Ce service concerne les personnes en difficulté de mobilité qui ne disposent pas d'autres modes de déplacement (famille, voisins, ambulance, taxi, transports en communs). Il s'appuie sur un réseau de chauffeurs bénévoles.



#### QUELS TRAJETS ?

Pour les transports occasionnels qui concernent la santé, le travail, la formation, l'administratif ou les courses, à destination d'Angers, de Saumur ou entre les communes.

#### QUEL TARIF ?

Le tarif est un forfait variable selon la destination.

#### CONTACT

Transport Solidaire Doué-en-Anjou  
Tél : 06 37 04 00 68

### LE TRANSPORT À LA DEMANDE ZONAL

C'est un service de transport en commun de Saumur Agglobus. En réservant au plus tard la veille du trajet avant 16h, un véhicule passe vous prendre au point d'arrêt le plus proche de chez vous.



#### POUR QUI ?

Pour tous, après inscription, auprès de la centrale de réservation Anjoubus au 02 41 814 814 ou par mail : [contact@anjoubus.fr](mailto:contact@anjoubus.fr). Vous recevrez ensuite par courrier votre carte d'adhérent à présenter au conducteur.

#### QUELS TRAJETS ?

Le véhicule passe vous prendre au point d'arrêt Transport à la Demande le plus proche de chez vous pour vous conduire :

- à Doué-la-Fontaine ou Gennes
- à la gare ou à l'arrêt de car le plus proche de votre domicile

**Chaque commune dispose d'au moins un arrêt de Transport à la Demande, en général, proche de la Mairie, identifié par le logo « Anjoubus à la demande »**

### LES PERSONNES À MOBILITÉ RÉDUITE

Les personnes à mobilité réduite peuvent bénéficier d'une prise en charge à leur domicile à condition de remplir un dossier (fournir carte d'invalidité ou carte « Priorité pour personne handicapée » ou carte Européenne de stationnement).

#### QUELS TARIFS ?

- Ticket 1h : 2 € à régler auprès du conducteur
- Abonnement mensuel (TAD Zonal + réseau Agglobus) : 47 € à régler auprès de l'agence Saumur Agglobus.

#### CONTACT

Centrale de réservation Anjoubus: 02 41 814 814  
Site internet : [www.anjoubus.fr](http://www.anjoubus.fr)

### LES CHÈQUES SORTIR PLUS

Quand vous le voulez, votre caisse de retraite complémentaire met à votre disposition le service «SORTIR PLUS», sous forme de Chèque CESU, pour vous accompagner, à pied ou en voiture, par un salarié d'un service d'aide à domicile.

#### POUR QUI ?

Les personnes de plus de 80 ans

#### QUEL TARIF ?

Une participation financière de 15 € pour un premier chéquier (valeur 150 €) vous sera demandée. Le complément est pris en charge par votre caisse de retraite.

#### COMMENT ?

Pour bénéficier du service, il suffit d'appeler un conseiller qui organisera votre sortie.

#### INFOS & INSCRIPTIONS

Sortir Plus : 0 810 360 560

### LES SOCIÉTÉS DE TAXI À DOUÉ-EN-ANJOU



- ABC Taxis : 02 41 59 17 41
- Allo Taxi Magali : 06 87 19 00 64
- Taxi Hervé : 02 41 59 15 31