

LA LETTRE AUX AÎNÉS



> MARS 2019 • N° 07

WWW.DOUE-EN-ANJOU.FR

LES ATELIERS DE DÉCOUVERTE, CULTURE & VIE PRATIQUE CONTINUENT

ATELIERS COUTURE | 14h30 à 16h30

> Jeudis 28 mars, 25 avril, 16 mai et 13 juin

ATELIER LECTURE THÉÂTRALISÉE

> Lundi 1^{er} avril de 14h à 17h

ATELIERS CRÉATIFS | 9h30 à 11h30

> Vendredis 5 et 26 avril, 10 et 24 mai, 7 et 21 juin

ATELIERS REMUE MÉNINGES | 14h30 à 16h30

> Lundis 29 avril, 20 mai, 3 et 17 juin

ATELIERS COMMUNICATION BIENVEILLANTE

> Vendredis 26 avril et 17 mai de 9h30 à 11h30

DÉCOUVERTE DE JEUX DE SOCIÉTÉ

> Jeudi 2 mai de 15h à 17h

> Mardis 30 avril et 11 juin de 14h30 à 17h

ATELIERS PRÉVENTION - DÉFENSE DES DROITS

> Mardi 2 avril de 15h à 17h, avec l'UFC Que Choisir,

> Mercredi 24 avril de 15h à 17h avec le Dr Cesbron sur les dépassements d'honoraires



CONTACT, INSCRIPTION & LIEUX :

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

DES ATELIERS SOCIO ESTHÉTIQUES

Gratuit sur inscription - animés par une socio esthéticienne professionnelle

En petit groupe, dans une ambiance chaleureuse, venez participer à un atelier qui vous permettra de pratiquer vous-mêmes soins du visage, soins des mains, masque,....

> JEUDI 23 MAI de 14h à 16h | Association les Récollets, 1 rue des Récollets

CONTACT & INSCRIPTION : Réseau de soins palliatifs | 02 41 83 46 49

CAFÉ DEUIL | LUNDI 1^{ER} AVRIL de 18h30 à 20h | Auberge de la Rose

Gratuit - animé par deux professionnels

Un lieu d'échange, 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.

CONTACT : Coordination Autonomie | 02 41 83 22 20

CET ÉTÉ, ON GARDE LE CONTACT !

Depuis 2004, les pouvoirs publics ont instauré un plan d'alerte en cas de canicule. Si vous êtes âgés de 65 et plus, isolés ou vulnérables, vous êtes invités à vous inscrire au CCAS. Cette inscription vous permettra d'être appelé en cas d'alerte canicule.

CONTACT : CCAS de Doué-en-Anjou | 02 41 83 98 46

TEMPS CONVIVIAUX

Avec les jeunes d'Uniscité

ATELIER CUISINE

Lundi 1^{er} avril à 14h30
Résidence St Jean, 57
rue Jean, Doué-la-F.

ACTIVITÉS PLEIN AIR

Lundi 6 mai à 14h30
Résidence St Jean, 57
rue Jean, Doué-la-F.

SORTIE | Lundi 13 mai

Avec les bénévoles

THÉ DANSANT GUINGUETTE

Mardi 18 juin à 14h30
Salle du Petit Anjou,
Doué-la-F.

CONTACT & INSCRIPTION :

Coordination Autonomie,
1 rue des Récollets,
Doué-la-Fontaine
02 41 59 77 09



ZOOM SUR ...

LES ACTIVITÉS PHYSIQUES

Peur de tomber, mobilité réduite, manque de motivation : on a parfois tendance à moins bouger. Pourtant, continuer à pratiquer une activité physique après 65 ans est capital et à la portée de chacun selon ses capacités. Si des précautions sont à prendre avant de commencer la pratique d'un sport, faire de l'exercice est recommandé.

Voici un tour d'horizon des activités sportives adaptées aux seniors proposées sur le territoire.

GROUPE, DE MARCHE NORDIQUE

Venez découvrir cette marche rapide qui se pratique avec des bâtons (fournis) sur 5 kms.

Jeudi 16 mai de 8h30 à 10h | 5€ la sortie

 Centre socioculturel du Douessin | 02 41 59 77 09

GROUPES DE MARCHE

À Doué-la-Fontaine

> **LES PETITS PAS** (4-6 kms) : **les jeudis à 14h30**

> **LES BALADINS** (7-9 kms) : **les mardis à 14h**

> **LES MILLE PATTES** (8-10 kms) : **les vendredis à 9h**

 Centre socioculturel du Douessin | 02 41 59 77 09


À St Georges-sur-Layon | **Les vendredis à 9h**

 Club de l'amitié | Mme Bernier 02 41 59 62 36


YOGA

Des postures et des exercices de respiration pour un bien-être physique et mental.

Les mardis de 18h15 à 19h30 | Au Foyer Laïque l'Avenir | Mme Moisan 06 25 37 45 64

 **Les mercredis de 10h45 à 12h, de 15h45 à 17h, de 17h15 à 18h30 et de 18h45 à 20h** | Avec Surya Yoga | Salle Maurice Duveau | Mme Meslier Bellard 06 32 80 36 02

GYM

 **Les jeudis de 16h45 à 17h45** | Salle du Petit Anjou
Avec gym entretien | Mme Amond 02 41 59 72 45

 **Les lundis de 19h à 20h** | Salle Drann
Avec gym relax | Mme Defois 06 11 93 11 10


 **Les mardis de 9h à 10h** | Salle des fêtes des Verchers/Layon | Avec l'association Familles Rurales des Verchers | Mme Diguët 02 41 59 72 67



QI JONG

Une gymnastique traditionnelle chinoise associant mouvements lents, exercices respiratoires et concentration.

Les lundis de 17h15 à 18h45 et de 19h à 20h30

 Maison de quartier de Soulangier | Avec l'association Mille et une mains | 06 72 77 73 85

 **Les mardis de 10h à 11h15 et les jeudis de 14h30 à 15h45**

Au Foyer Laïque l'Avenir | 06 83 18 51 97

ATELIERS DE GYM ADAPTÉE

Des exercices simples, adaptés à tous, assis ou debout, pour vous permettre de pratiquer une activité physique régulière tout en douceur.

Les lundis de 14h à 15h15 et les mardis de 9h30 à 10h45 | Salle du Petit Anjou

Les mercredis de 9h30 à 10h45 | Salle du Foyer Laïque

 Centre socioculturel du Douessin | 02 41 59 77 09

ACTIVITÉS AQUATIQUES ADAPTÉES

> **AQUAGYM** | Piscine de Doué-en-Anjou, allée Victor Renault, Doué-la-F. | 02 41 50 45 55

> **AQUARELAX** (cours de relaxation pour réduire les douleurs articulaires) | **AQUASOFT** (aquagym doux pour un maintien de l'activité motrice tout en gardant un sentiment de confort) | **AQUAGYM ADAPTÉ** *Forme attitude*, 9 allée Joseph Touchais, Doué-la-F. | 02 41 50 63 62

TAI CHI CHUAN

Une discipline, dérivée d'un art martial, dont les mouvements lents favorisent la consolidation des os et le maintien de la motricité.

 **Les mardis de 9h30 à 11h** | Maison de quartier de Soulangier | Avec le Club du Lotus d'Or
Mme Marest 07 81 88 81 89

 **Les mardis de 9h30 à 11h** | Salle de la mairie de Brigné & **les mercredis de 17h30 à 19h** | Salle des fêtes de Forges | Mme Van Laar 06 23 11 80 32