

LA LETTRE AUX AÎNÉS



> JANVIER 2019 • N° 06

WWW.DOUE-EN-ANJOU.FR

LES ATELIERS DE DÉCOUVERTE, CULTURE & VIE PRATIQUE CONTINUENT

DÉCOUVERTE DU CHANT

> Jeudi 31 janv de 9h30 à 11h30

ATELIERS REMUE MÉNINGE | 14h30 à 16h30

> Lundis 28 janv, 25 fév, 14 et 25 mars

DÉCOUVERTE DE JEUX DE SOCIÉTÉ

> Jeudi 14 mars de 15h à 17h

> Mardis 16 fév et 30 avril de 14h30 à 17h

ATELIERS LECTURE THÉÂTRALISÉE | 14h à 17h

> Lundis 21 janv, 4 fév, 4 et 18 mars, 1^{er} avril

ATELIER PRÉVENTION ET DÉFENSE DES DROITS

(COMMENT DÉTECTER LES ARNAQUES ?)

> Mardis 26 mars et 2 avril de 15h à 17h

ATELIERS COUTURE | 9h30 à 11h30

> Jeudis 31 janv, 7 et 28 févr 8 et 22 mars, 5 avril

ATELIERS CRÉATIFS | 14h30 à 16h30

> Vendredis 1^{er} et 8 fév, 7 et 28 mars

ATELIERS INFORMATIQUE | 10h à 12h

> Initiation : mardis 5, 12 19 et 26 mars, 2 avril

> Perfectionnement : vend 25 janv, 1^{er}, 29 mars, 5 avril

ATELIERS MIEUX COMPRENDRE LA PRESSE

> Mercredis 6, 13, 20 mars de 9h30 à 11h30

ATELIERS PRISE DE PAROLE EN PUBLIC

> Vendredis 8 et 21 février de 14h à 17h



CONTACT & INSCRIPTION

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

DES ACTIVITÉS SPORT POUR ÊTRE MIEUX DANS SON CORPS !

CHALLENGE SÉNIORS | Jeudi 24 janvier de 9h à 15h30

Journée avec différents ateliers en présence d'éducateurs sportifs.

DÉCOUVERTE DE LA MARCHÉ NORDIQUE | Lundi 25 février de 15h45 à 17h45

CONTACT & INSCRIPTIONS : Centre Socioculturel du Douessin | 02 41 59 77 09

POUR LE PLAISIR DE MANGER

Conférence « retrouver le plaisir de manger et le goût d'une alimentation équilibrée »

>> VENDREDI 8 FÉVRIER | 14H À LOURESSE | Salle familiale, derrière l'école

Sensibilisation « séniors, quelle alimentation pour rester en bonne santé ? »

>> MARDI 26 FÉVRIER | 14H30 À DOUE-LA-F.

2 allée Jeanne Besnard, salle des donneurs de sang

CONTACT : Centre Hospitalier, Doué-la-F. | 02 41 83 46 10 *Gratuit*

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.

>> LUNDIS 4 FÉVRIER & 1^{ER} AVRIL | 18h30 à 20h
Auberge de la Rose

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



ZOOM SUR ...

L'ISOLEMENT

De nombreuses personnes sont touchées par l'isolement, pour de multiples raisons (difficulté à se déplacer, éloignement des enfants, décès d'un proche...) Mais comment en sortir ? et à qui en faire part ?

Des initiatives locales sont mises en place par des bénévoles accompagnés de professionnels disponibles, qui se mobilisent pour aller à la rencontre des personnes âgées. N'hésitez pas à les contacter si vous souhaitez bénéficier de ces initiatives ou tout simplement en savoir plus.



VISITES À DOMICILE, AIDE AU DÉPLACEMENT ET ANIMATIONS

DES VISITES À DOMICILE

Accompagnés d'un jeune en Service civique, les bénévoles de la Coordination Autonomie rendent visite aux personnes âgées qui le souhaitent pour discuter, faire des jeux, proposer une balade... en bref passer un moment agréable ensemble.

UN NOUVEAU SERVICE D'ACCOMPAGNEMENT EN VOITURE ÉLECTRIQUE permet de vous conduire à vos rendez-vous, visites, animations... les lundis, mardis et mercredis.

- > 6 € par heure pour une personne seule,
- > Tarif dégressif si plusieurs personnes.

DES ANIMATIONS sont proposées par les jeunes :

De 14h30 à 17h, Salle du Bosquet, 15 rue de Taunay, Doué-la-Fontaine :

- >> Crêpes Party le **lundi 4 février**
- >> Exposition photos sur l'évolution des objets à travers le temps le **lundi 4 mars**

De 14h30 à 17h, Salle de convivialité de la résidence St Jean, 57 rue St Jean, Doué-la-Fontaine :

- >> Atelier cuisine le **lundi 1^{er} avril**

CONTACT

Coordination Autonomie | Tél : 02 41 83 22 20
1 rue des Recollets - Doué-la-Fontaine
49700 DOUÉ-EN-ANJOU

APRÈS-MIDI CONVIVIAUX

LE COIN RENCONTRE | Les dimanches 14h30 à 17h30

Ouvert à tous, vous pouvez venir y discuter, rencontrer d'autres personnes et passer un moment agréable.

Rue Haute St Denis, Doué-la-Fontaine
(face à l'école maternelle du Sacré Coeur)

LES TEMPS DE CONVIVIALITÉ DU CCAS

Tous les mardis et jeudis après-midi. Le CCAS de Doué-en-Anjou propose des temps de détente et de rencontre autour de jeux ou encore de discussions...

Les mardis de 15h à 17h - Salle du Bosquet
15 rue de Taunay, Doué-la-Fontaine

Les jeudis de 14h30 à 17h - Salle de convivialité
de la résidence St Jean
57 rue St Jean, Doué-la-Fontaine

CONTACT

CCAS de Doué-en-Anjou
1 place Justice de Paix - Doué-la-Fontaine
49700 DOUÉ-EN-ANJOU
Tél : 02 41 83 98 46

BONJOUR VOISIN

Plusieurs bénévoles du centre socioculturel vont à la rencontre des habitants. C'est l'occasion de créer du lien, de leur apporter les informations sur la vie de la commune, sur ce qu'il est possible d'y faire.

CONTACT : Centre Socioculturel au 02 41 59 77 09.