

DES ATELIERS BIEN-ÊTRE POUR TOUS LES GOÛTS

Atelier « Alimentation » : avec une diététicienne, préparez puis dégustez un repas ensemble pour garder le plaisir de cuisiner et apprendre des astuces culinaires.

Les lundis 4 mai et 1^{er} juin. - 6€ la séance.

Atelier « Préservation du sommeil » : découvrez des techniques de relaxation qui facilitent la qualité du sommeil. **Les lundis 13 avril, 11 mai et 8 juin.** - 2€ la séance.


Atelier « Activité physique adaptée » : reprenez une activité physique en douceur, retrouvez confiance en votre équilibre et préservez votre mobilité. **Les vendredis 24 avril, 22 mai et 19 juin.** - 2€ la séance.

 **INSCRIPTION :** CCAS de Doué-en-Anjou
02.41.83.98.46

NOUVELLE ACTION LE COVOIT'COURES

Une nouvelle action est mise en place par le centre socioculturel depuis décembre 2025 : le covoit'courses.

L'objectif est d'aider les personnes en difficulté pour se déplacer jusqu'à une grande surface ou au marché pour faire leurs provisions. Le point de rendez-vous est donné devant le centre socioculturel, le deuxième vendredi de chaque mois.

 **INFORMATION :** Centre socioculturel du douessin
02.41.59.77.09

LES RENDEZ-VOUS DU CENTRE SOCIOCULTUREL

Sorties nature :


Mardi 14 avril autour de l'observation des insectes.

Jedi 7 mai balade dans un domaine viticole à Saint-Georges-sur-Layon.

Vendredi 19 juin sortie au jardin Camifolia à Chemillé.

Challenge Séniors jeudi 21 mai


Cette journée sera l'occasion de découvrir de nouvelles activités physiques adaptées, en compagnie des jeunes de la Maison Familiale Rurale et des animateurs de Profession Sport et Loisirs 49. Avec un repas servi par les lycéens le midi.

 **INFORMATION :**
Centre socioculturel du douessin
02.41.59.77.09

LE CLIC TRANSFÉRÉ AU CIAS SAUMUR VAL DE LOIRE

Depuis le 1^{er} janvier 2026 et après la dissolution de la Coordination Autonomie, le CLIC a été repris par le CIAS (Centre Intercommunal d'Actions Sociales) Saumur Val de Loire installé au 11 rue du Maréchal Leclerc à Saumur.

Le fonctionnement, les missions et le contact restent identiques. Vous y trouverez tous les renseignements sur les services à destination des aînés : aides à domicile, offre de soins, téléalarme, protection juridique...

 **INFORMATION :** CIAS/CLIC
02.41.83.22.20
MDD pl. René Nicolas
Doué-en-Anjou



SPECTACLES ET RÉPÉTITIONS PUBLIQUES AU THÉÂTRE PHILIPPE NOIRET

Dimanche 26 avril à 17h

Conférence dansée *La danse, le jazz et Mattox*
de la compagnie Émoi

- Tarif unique 5€ -

En amont du spectacle *Matt et moi*, venez découvrir l'histoire de la danse jazz et l'apport du travail de Mattox dans le paysage chorégraphique des années 20 à nos jours, en passant par les films avec Marilyn Monroe, les comédies musicales... Un moment participatif permet même de rendre ces moments d'histoire vivants et d'expérimenter depuis son fauteuil.

Mercredi 20 mai à 15h au centre hospitalier:
Répétition publique du spectacle de danse
hip-hop *Bulle de Souffle* suivi d'un temps
d'échange avec la compagnie Iswame.

- Gratuit -

Bulle de Souffle est née d'une interrogation : existe-t-il encore un souffle commun ? Dans un monde où tout s'accélère, où nos bulles individuelles deviennent imperméables aux autres, avons-nous encore la capacité de respirer ensemble ? De partager un même élan, une même pulsation vitale ? La danse est là, elle, et nous rappelle sans cesse que nous respirons ensemble.



RÉSERVATION :

Billetterie du Théâtre Philippe Noiret

02.41.50.09.77

culture@doue-en-anjou.fr

GOÛTER DANSANT AMBIANCE GUINGUETTE

- Gratuit -

Judi 25 juin à 14h30, salle des fêtes de
Douces, l'équipe bénévole du CIAS/CLIC
Saumur Val de Loire organise un grand
temps fort à destination des personnes
âgées et de leurs aidants.

INFORMATION :



CIAS/CLIC

02.41.83.22.20

ANIMATIONS DES JEUNES DU SERVICE CIVIQUE

- Gratuit -

Les jeunes du service civique vous proposent
des animations dans la salle de la résidence St
Jean, 157 rue de l'hôpital à Doué-la-Fontaine

Lundi 20 avril à 14h30 : animation de Pâques.

Lundi 18 mai à 14h30 : sortie.



INSCRIPTION :

CIAS/CLIC

02.41.83.22.20