

# 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<sup>er</sup> 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<sup>ER</sup> 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<sup>er</sup> 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 | Mme Violleau 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