







PROGRAMME DES ACTIVITÉS sur le territoire du CRT Georges Coulon



Activités destinées aux :

-  **PERSONNES DE + DE 60 ANS**
-  **AIDANTS**
-  **PROFESSIONNELS**






Bouger

-  Activités Physiques Adaptées : démarrage d'un cycle de 10 séances gratuites
📍 LE GRAND-LUCÉ 📅 Jours et horaires à définir avec les inscrits
-  Activités Physiques Adaptées : séances réservées aux patients du SSIAD* et de l'ESA*
📍 EHPAD Eugène Aujaleu LE GRAND-LUCÉ 📅 Le mardi de 15h à 16h
-  Solution de transport solidaire « En voiture Simone » - Lancement de l'activité
📍 SECTEUR LE GRAND-LUCÉ
-  Programme équilibre : cycle de 12 séances - Réunion d'information le 6 novembre
📍 LE GRAND-LUCÉ 📅 1^{ère} séance le 13 novembre 💰 12€ l'adhésion





Se ressourcer

-  École des aidants 📍 EHPAD Les Térébinthes PARIGNÉ-L'EVÊQUE
📅 Le 4 décembre de 14h à 16h
-   Oser vivre un séjour de répit partagé (aidants/aidés) 📍 EHPAD Les Térébinthes PARIGNÉ-L'EVÊQUE 📅 Plusieurs dates : 13-15 nov, 22 -24 nov, 4-8 déc, 16-20 déc
-  Séjour Proches Aidants - Relais du bien-être
📍 SAVIGNÉ-L'ÉVÊQUE 📅 Du 24 au 27 novembre






S'informer

-   Semaine de la Dénutrition : ateliers ludiques (cuisine, dégustations, quizz)
📍 Centre médical Georges Coulon LE GRAND-LUCÉ 📅 Le 14 novembre de 14h à 17h
-  Ateliers « Pour bien comprendre le vieillissement pour mieux l'accompagner »
📍 Résidence Amicie MONTFORT-LE-GESNOIS 📅 Le 25 novembre de 13h30 à 17h40
-  Journée des Aidants : ateliers, théâtre forum
📍 THORIGNÉ-SUR-DUÉ 📅 Le 3 décembre
-  Sensibiliser sur les Violences Sexistes et Sexuelles
📍 LE GRAND-LUCÉ 📅 En décembre (date à confirmer)

Prévenir

-  Ateliers Vitalité : cycle de 6 ateliers
📍 SAVIGNÉ-L'ÉVÊQUE 📅 1^{ère} séance le 5 novembre
-  Atelier Relevé du Sol 📍 Centre médical Georges Coulon LE GRAND-LUCÉ
📅 Le 22 novembre de 14h à 16h
-   Prévention bucco-dentaire COSIA & Aidants Bus 72
📍 LE GRAND-LUCÉ 📅 Le 16 décembre de 14h à 16h

Échanger

-  Ateliers culinaires 📍 Lycée professionnel BRETTE-LES-PINS
📅 1^{ère} rencontre le 8 novembre - démarrage le 28 novembre
-   Marché de Noël & démonstration simulateur de vieillissement⁽¹⁾
📍 EHPAD Crapez PARIGNÉ L'ÉVÊQUE 📅 Le 7 décembre
-   Ciné-échange « Vivants » sur les soins palliatifs
📍 MÉGA CGR SAINT-SATURNIN 📅 Le 21 novembre à 20h