



# AGENDA DU TEMPS LIBRE

## SEPTEMBRE

**Lundis 5, 12, 19  
et 26**

**BRIDGE**



**DE 14H À 19H** / Portes ouvertes du club de bridge, salle Victor Hugo

## OCTOBRE

**Du lundi 3 au  
samedi 8**

**SEMAINE  
BLEUE**

Semaine nationale « Changeons notre regard sur les aînés » (programme à venir)

**Judi 6**

**BELOTE**



**DE 13H30 À 19H** / Tournoi de belote, espace Jean Guichard


avec l'UTRA  06 07 08 74 69

**Mardi 11**

**CONFÉRENCE**



**14H30** / Nouvelle-Zélande par le Cercle des Voyageurs, au centre Brassens


 02 41 31 11 30

**Vendredi 14**

**THÉÂTRE**



**20H30** / *Quoi de neuf Molière ?* par la cie Chavari Durand, au centre Brassens

 02 41 31 11 30

## NOVEMBRE

**Mardi 8**

**CONFÉRENCE**




**14H30** / Route 66, la piste du rêve américain par le Cercle des Voyageurs, au centre Brassens

**Du 19 novembre  
au 10 décembre**

**EXPOSITION**



Salon de la peinture à l'eau, au centre Brassens


 02 41 31 11 30

**Dimanche 20**

**MUSIQUE**



**15H** / Fanfare du 6e régiment du Génie, au centre Brassens


 02 41 31 11 30

**Vendredi 25**

**THÉÂTRE**



**20H30** / *Le Sicilien ou l'amour peintre* par Angers Nantes Opéra, au centre Brassens

 02 41 31 11 30

## DÉCEMBRE

**Vendredi 9**

**MARCHÉ**



**14H** / Marché de Noël du Club Loisirs Activités d'Avrillé (ex Club Féminin)

## CONTACTS UTILES

ESPACE JOSÉPHINE BAKER : 02 41 37 41 21  
PORTAGE DES REPAS : 02 41 34 44 38  
PORTAGE DE LIVRES À DOMICILE : 02 41 31 11 30  
SOS AMITIÉ : 02 41 86 98 98  
MAIRIE D'AVRILLÉ : 02 41 37 41 00  
URGENCES MÉDICALES : 02 41 33 16 33



**Avrillé**  
VILLE-PARC

# A tout'âge

Programme d'activités pour les seniors



DE  
**SEPTEMBRE  
À DÉCEMBRE  
2022**

Bien vieillir

# LES ATELIERS

RÉSERVATION OBLIGATOIRE

ESPACE JOSÉPHINE BAKER (VILLE D'AVRILLÉ)			Renseignements et réservations : 02 41 34 44 38
*Socio-esthétique Patricia Bayer	Espace Joséphine Baker	1 jeudi par mois de septembre à décembre	Séance d'1h30
<b>NOUVEAUTÉ :</b> *Cirque adapté Bras Tendus	Résidence Les Rosiers - Les Girandières - La Plesse - Square des âges	1 mardi par mois de septembre à juin	Séance d'1h30
Marche nordique Frédéric Michenet	En extérieur (lieu de rendez-vous à définir)	1 <sup>er</sup> mercredi du mois d'avril à septembre	Séance d'1h30
<b>NOUVEAUTÉ :</b> *Foot en marchant Olivier Peres	Stade Delaune	Tous les mercredis dès le 7 septembre	Séance d'1h30
*Médiation numérique Terre des Sciences	Espace Joséphine Baker	8 séances du 19 octobre au 7 décembre	Séance d'1h
*Art thérapie Isabelle Couturier	Résidence Les Rosiers - Les Girandières - La Plesse - Square des âges	Tous les mardis de septembre à mars	Séance d'1h
*Actions soutenues et financées par la Conférence des financeurs de la prévention de la perte d'autonomie des personnes âgées du Maine-et-Loire			

AUTRES RENDEZ-VOUS OUVERTS À TOUS			
Au plaisir des lecteurs	Médiathèque 02 41 31 11 30	Tous les deux mois, le mardi 17h30-19h30	Venez échanger vos coups de cœur avec d'autres lecteurs !
Tricot thé	Médiathèque 02 41 31 11 30	Le 3 <sup>e</sup> vendredi de chaque mois 16h-18h30	Venez partager un moment convivial à la médiathèque tout en tricotant.

ASSOCIATION SIEL BLEU			Renseignements et réservations : 07 62 77 11 01
Gym équilibre Prévention des chutes	(1) Résidence Autonomie Les Rosiers (2) Maison de quartier de L'Adézière	Le mardi 9h15-10h15	Des appréhensions pour marcher, se déplacer ? Reprenez confiance !
Mémoire	En mairie	Le mercredi 11h-12h	Développez votre capacité de mémorisation avec ce programme adapté.
Relaxation posturale	Maison de quartier de L'Adézière	Le jeudi 9h15-10h15 10h30-11h30	Favorisez votre bien-être mental et physique. Formations 1 <sup>ers</sup> secours et rappel sur l'équilibre alimentaire incluses.
Gym douce	Maison de quartier de L'Adézière	Le jeudi 17h30-18h30	Restez en forme avec ce programme adapté !
Pilates (hiver) Gym ta ville (été)	Maison de quartier de L'Adézière	Le vendredi 14h-15h30	Une mise en forme physique douce pour entretenir, réduire et développer le corps.
Activités physiques adaptées	À domicile, en visio	Le mardi 10h45-11h45	Séance d'1h

ANJOU ACCOMPAGNEMENT			Renseignements et réservations : 06 46 21 34 52
Commission lien social	Espace Joséphine Baker	Le lundi 13h30-16h30	3 rencontres : 5 septembre, janvier et juin 2023
Atelier décoration de Noël		Mercredis 9 et 23 nov et vendredi 27 janv	13h30-17h30
HALTE RELAIS FRANCE ALZHEIMER			Renseignements et réservations : 02 41 87 94 94
Activités et groupe de parole pour l'aidant et l'aidé	Espace Joséphine Baker	Chaque 3 <sup>e</sup> lundi du mois	
CLIC			Renseignements et réservations : 02 41 05 11 08
Pause-café des proches aidants	Square des âges	Chaque 2 <sup>e</sup> jeudi du mois	