

LES ATELIERS SENIORS

Réservation obligatoire : 02 41 34 84 48

| | | | | |
|-------------------|----------------------------|---|-------|--|
| Marche botanique | Parcs de la ville | Premier mercredi du mois (à partir du 5 avril) | 10h | Balade avec Frédéric Michenet, guide naturaliste |
| Foot en marchant* | Stade Delaune (city stade) | Tous les mercredis | 9h30 | Envie de renouer avec les joies du football sans prendre de risque ? Retrouver ces sensations avec cette version adaptée du foot avec M. Peres |
| Cirque adapté* | Résidence Les Rosiers | Tous les mardis | 10h30 | Apprends à se découvrir dans une activité physique, ludique et adaptée à chacun sur le thème du cirque |
| Informatique* | Espace Joséphine Baker | Tous les mercredis (à partir du 11 janvier) | 14h30 | Venez vous perfectionner dans la maîtrise de l'usage informatique avec l'association « Terre de Science » |
| Sport Santé | Contact : 07 70 24 30 21 | Pour pratiquer une activité physique adaptée (APA) à titre préventif ou à titre curatif pour retrouver la forme après une maladie et ainsi éviter des récidives | | |

*Actions soutenues et financées par la conférence des financeurs de la prévention de la perte d'autonomie des personnes âgées du Maine et Loire



A VOTRE DOMICILE

Portage de livres

Si vous êtes dans l'incapacité, même temporaire, de vous déplacer, vous pouvez bénéficier du portage de livres à domicile en vous inscrivant à la médiathèque. Sur rendez-vous, un professionnel ou un bénévole vient chez vous pour vous remettre une sélection de livres, revues ou CD en fonction de vos goûts.
Réservation : 02 41 31 11 30

Visites de jeunes d'Unis Cité

Deux jeunes volontaires de 16 à 25 ans en service civique peuvent vous rendre visite une fois par semaine.
Renseignements : 02 41 34 84 48

ASSOCIATION SIEL BLEU

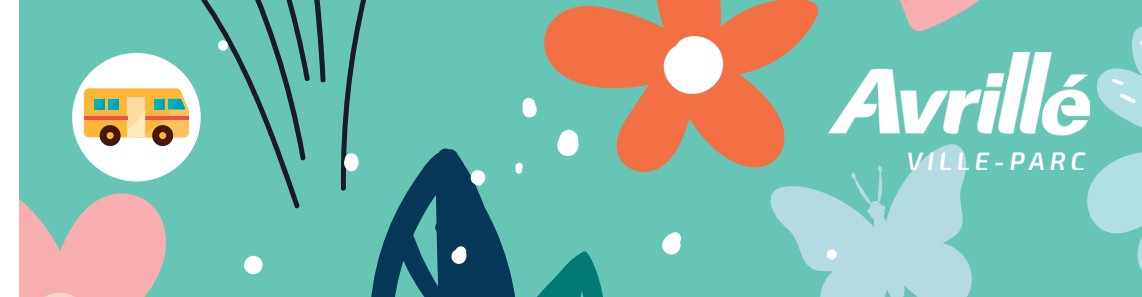
Renseignements et inscription : 07 62 77 11 01

| | | | |
|------------------------------|---|--|---|
| Prévention des chutes | Résidence Autonomie Les Rosiers | lundi de 10h30 à 11h30 | Des appréhensions pour marcher, se déplacer ? Reprenez confiance ! |
| | Maison de quartier de l'Adézière | mardi de 9h15 à 10h15 | |
| Mémoire | Espace Joséphine Baker | Le mercredi de 11h à 12h | Développez votre capacité de mémorisation avec ce programme adapté. |
| Relaxation posturale | Maison de quartier de l'Adézière | Le jeudi de 9h15 à 10h15 et de 10h30 à 11h30 | Favorisez votre bien être mental et physique. Des formations 1 ^{ers} secours et un rappel sur l'équilibre alimentaire sont incluses. |
| Gym douce | Maison de quartier de l'Adézière | Le jeudi à 17h30 à 18h30 | Restez en forme avec ce programme adapté ! |
| Marche avec batons / Pilates | Lieu différent chaque semaine, contactez Cédric | Le vendredi de 14h à 15h15 | Mise en forme physique douce pour entretenir, rééduquer et développer le corps. |
| Visio-sport | Contactez Cédric Sechet au 07 62 77 11 01 | | Pour être accompagné personnellement par un professionnel de l'association |



NUMEROS UTILES

Urgences médicales : 02 41 33 16 33
CLIC : 02 41 05 11 08
CCAS : 02 41 37 41 21
Portage des repas : 02 41 34 44 38
SOS Amitié : 02 41 86 98 98
UTRA : 06 07 08 74 69
Club loisirs activités d'Avrillé : 06 41 96 29 29



A tout'âge

programme d'activités pour les seniors



JANVIER
À JUIN
2023

LES RDV OUVERTS A TOUS

CLUB LECTEURS ADULTES

Venez échanger vos coups de coeur avec d'autres lecteurs

Un mardi tous les deux mois à 18h30

A la médiathèque - 02 41 31 11 34

TRICOT THÉ

Venez partager un moment convivial à la médiathèque tout en tricotant. Echanger vos techniques et vos expériences autour d'une boisson

Le troisième vendredi de chaque mois, 16h / 18h30

Réservation : 02 41 31 11 34

LA PAUSE-CAFÉ DES PROCHES

Temps de répit pour les proches qui accompagnent une personne âgée
Organisé par le CLIC

Chaque deuxième jeudi du mois, 15h

AU SQUARE DES ÂGES

02 41 05 11 08

La halte relais France Alzheimer : **chaque troisième lundi du mois**, à l'espace Joséphine Baker.

Activités et groupe de parole pour les aidants et les aidés

Réservations : 02 41 87 94 94

LES ATELIERS NUMÉRIQUES

La Ville a recruté un conseiller numérique. Son rôle est de vous accompagner dans vos démarches en ligne. Il vous propose des ateliers collectifs pour vous familiariser avec le pc, le smartphone, la tablette. des accompagnements individuels, sur rendez- vous ainsi qu'une permanence numérique avec accompagnement individuel à l'espace Joséphine Baker.

Renseignements et inscriptions au 02 41 37 41 21

AGENDA DU TEMPS LIBRE

JANVIER

Sam 14 EXPOSITION
PEINTURE

Sophie Nguyen Jusqu'au 4 février.
Centre Brassens Entrée libre

Dim 22 THEATRE

15H00/ «L'appart d'à côté» par la Cie
Sophie.

Centre Brassens 02 41 31 11 30

Mardi 24 CONFÉRENCE

14H30/ Le cercle des voyageurs. «Sur
le sentier des douaniers en Bretagne».

Salle Jean Guichard 02 41 31 11 30

Vend 27 GALETTE
DES ROIS

14H30 / Avec Anjou Accompagnement

Salle de la Salette 06 46 21 34 52

FEVRIER

Jeudi 2 CONCOURS
DE BELOTE

13H30 / Avec l'UTRA
Salle Jean Guichard
06 07 08 74 69

Mardi 24 CONFÉRENCE

14H30 / Le cercle des voyageurs sur
«l'Ethiopie».
Salle Jean Guichard 02 41 31 11 30

MARS

Mardi 7 PLACE DES
SAVOIRS

18H30 / Conférence sur l'Ukraine par Alain
Jacobzone

Salle Jean Guichard 02 41 31 11 30

Mer. 8
15
22 DÉTENTE
PAR LE RIRE

14H30 / Avec Anjou Accompagnement

Salle Bizet 06 46 21 34 52

Mer. 15 PRÉVERT EN
CHANSON

16H / Par le trio Lucien Gustave
Médiathèque 02 41 31 11 30

Sam 18 EXPOSITION
SCULPTURE

Jusqu'au 8 avril Invité d'honneur : Robert
Lerivain Centre Brassens Entrée libre

AVRIL

Lundi 3 JOURNÉE DU
SOURIRE

14H / Après-midi de démonstrations spor-
tives et festives
Salle Jean Guichard

06 62 77 11 01

MAI

Mardi 2 CONFÉRENCE

18H30 / Une histoire de la comédie
musicale en France par Bernard Jeannot
Salle Jean Guichard

Jeudi 4 DÉJEUNER
CROISIÈRE

10H / En Suisse normande avec l'UTRA

06 07 08 74 69

Week-
end 6
7 O GRAND
AIR

Festival familial sur le végétal Parc
Brassens

Jeudi 11 CONCOURS DE
BELOTE

13H30 / Avec l'UTRA
Salle Jean Guichard
06 07 08 74 69

JUIN

Jeudi 1 ATELIER
IMAGINAIRE
CREATIF

15H / Ateliers ludiques pour développer
l'imagination et votre créativité
Résidence les Rosiers

02 41 34 84 48