



L'info du mois

Prendre soin de soi n'est pas une contrainte :
c'est une série de **petits choix quotidiens** qui, mis bout à bout,
renforcent **l'autonomie et la qualité de vie.**


















PROGRAMME DES ACTIVITÉS
sur le territoire du CRT Georges Coulon



Activités destinées aux :

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





Bouger

-  Activités Physiques Adaptées : séances réservées aux patients du SSIAD* et de l'ESA*
 EHPAD Eugène Aujaleu LE GRAND-LUCÉ  Chaque mardi de 15h à 16h
-  Séances d'Activités Physiques Adaptées :
 MONTVAL-SUR-LOIR  Mercredi 17h30/20h30 - Jeudi 17h30/19h30 - Samedi 9h/13h
 CHAHAINES  Le jeudi de 9h à 12h
 THOIRÉ-SUR-DINAN  Le vendredi de 14h à 16h
-  Atelier Équilibre  MARÇON - SAINT VINCENT DU LOROUEËR - VILAINES SOUS LUCÉ
-  Séances Activités Physiques Adaptées
 LE GRAND-LUCÉ  Le vendredi de 17h30 à 18h30 et le samedi matin

Se ressourcer

-   Séjour Aidant-Aidé : Oser vivre un séjour de répit partagé
 Maison du Terre PARIGNÉ-L'ÉVÊQUE  Du 2 au 4 avril
-  École des Aidants
 EHPAD Les Térébinthes PARIGNÉ-L'ÉVÊQUE  Le 3 avril
-  Le Comptoir des Aidants - PFR Cap'Aidants
 CONFLANS-SUR-ANILLE  Le 7 avril
-  Les Ateliers de la Buissonnière - PFR Cap'Aidants
 VAL-D'ÉTANGSON  Le 9 avril
-  Café Entr'Aidants
 Domaine de Pescheray LE BREIL-SUR-MÉRIZE  Le 10 avril
 Maison du Terre PARIGNÉ-L'ÉVÊQUE  Le 20 avril
-  Escale Répit - Le Greez - PFR Cap'Aidants  Le 17 avril
-  Lancement des ateliers Comprendre pour Agir
 MONTVAL-SUR-LOIR  Le 27 avril

S'informer

-   Atelier du Numérique  FLÉE  A partir du 3/03  MARÇON  A partir du 27/04
-   Promenade Botanique « Plantes Médicinales »  MONTVAL SUR LOIR  Le 28 avril
-   Atelier « C'est intéressant à savoir »  LAIGNÉ-SAINT-GERVAIS  Le 28 avril

Échanger

-   Randonnées culturelles  PARIGNÉ L'ÉVÊQUE  Le 1^{er} avril  LE MANS  8 et 29 avril
-   Ateliers ludiques et conviviaux « Senior ! Alors ? »  CHANGÉ  Le 3 avril
-   Atelier Cuisine  Lycée de BRETTE-LES-PINS  Le 7 avril
 CHANGÉ  Le 8 avril
-   Spectacle « Ridée mais pas fânée »
 LAIGNÉ-SAINT-GERVAIS  Le 9 avril
-   Repas partagé  MONTVAL SUR LOIR  Le 30 avril

Pour tout renseignement
et avant tout déplacement,
prendre contact avec le CRT
Georges Coulon :
07 56 00 60 88