

PROGRAMME DES ACTIVITÉS

sur le territoire du CRT Georges Coulon

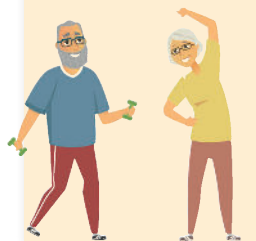


Activités destinées aux :

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



RESTEZ ACTIF À LA RENTRÉE : PRÉPAREZ VOTRE AUTOMNE !



Après l'été, reprenez doucement une activité physique adaptée (marche, gym douce) pour préserver équilibre et tonus musculaire. C'est aussi le moment pour faire le point avec votre médecin traitant sur la vaccination (grippe, zona...).

Anticipez dès maintenant pour aborder l'hiver en pleine forme !



Bouger

-  Sourires en mouvement : séances réservées aux patients du SSIAD* et de l'ESA*
📍 EHPAD Eugène Aujaleu LE GRAND-LUCÉ 📅 Chaque mardi de 15h à 16h
-  Atelier Yoga 📍 LE GRAND-LUCÉ 📅 Les 18 et 25 septembre
-  Atelier Équilibre 📍 SAINT-CALAIS 📅 Le 25 septembre

Se ressourcer

-  Ateliers Arts plastiques - Cap Aidants
📍 VAL D'ÉTANGSON 📅 Le 3 septembre
📍 VAL D'ÉTANGSON 📅 Le 24 septembre
-  Atelier Sophrologie - Cap Aidants
📍 SAINT-CALAIS 📅 Le 8 septembre
-   Oser vivre un séjour de répit
📍 Maison du Tertre PARIGNÉ-L'ÉVÊQUE 📅 Du 9 au 11 septembre
-  Sortie restaurant et Foire du Mans - Cap Aidants
📍 LE MANS 📅 Le 14 septembre
-  Ateliers Comprendre pour Agir
📍 MONTVAL-SUR-LOIR 📅 Le 21 et 28 septembre
-  Sortie restaurant et visite Cidrerie - Cap Aidants
📍 LA CHAPELLE HUON 📅 Le 25 septembre
-   Atelier de soutien aux personnes endeuillées
📍 PARIGNÉ-L'ÉVÊQUE 📅 Le 28 septembre

S'informer

-   Atelier Mobilité
📍 MONTFORT-LE-GESNOIS 📅 Le 17 septembre
-   Atelier « Bienvenue à la retraite »
📍 MONTVAL-SUR-LOIR 📅 Le 22 septembre
-   Atelier Numérique
📍 LA CHARTRE-SUR-LE-LOIR 📅 Le 23 septembre

Échanger

-   Atelier Vitalité
📍 CHANGÉ 📅 Le 16 septembre
-   Atelier Échanges « Prévention Suicide : repérer et agir auprès d'un proche en souffrance »
📍 LA CHARTRE-SUR-LE-LOIR 📅 Le 22 septembre
-   Atelier Mémoire
📍 MONTVAL-SUR-LOIR 📅 Le 24 septembre

*SSIAD : Service de Soins Infirmiers A Domicile - ESA : Equipe Spécialisée Alzheimer



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