



Activités destinées aux :

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



LES TEMPS FORTS DU MOIS D'OCTOBRE



L'info du mois

Octobre est placé sous le signe de grandes thématiques de prévention et de sensibilisation :



Tout le mois
Octobre Rose
Sensibilisation
au cancer du sein



6/10
**Journée nationale
des aidants**



5 au 11/10
Semaine Bleue
Personnes âgées
et retraitées



5 au 18/10
**Semaine d'information
sur la santé mentale**



21/10
**Journée mondiale
contre la douleur**



29/10
**Journée mondiale
de l'AVC**

Des actions sont proposées près de chez vous : renseignez-vous et participez !

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
-  Ateliers Équilibre 📍 **LE GRAND-LUCÉ** 🗓 23 et 30 octobre
-  Atelier Équilibre 📍 **SAINT-CALAIS** 🗓 25 octobre
-  Ateliers APA 📍 **LE GRAND-LUCÉ** 🗓 Informations auprès du CRT
-  Activités proposées par la Maison Sport Santé 📍 **MONTVAL-SUR-LOIR, CHAHAGNES, THOIRÉ SUR DINAN** 🗓 Informations auprès du CRT

Se ressourcer

-  Ateliers Comprendre pour Agir 📍 **MONTVAL-SUR-LOIR** 🗓 5, 12, 19 et 26 octobre
-  Oser vivre un séjour de répit 📍 **Maison du Tertre PARIGNÉ-L'ÉVÊQUE** 🗓 14 au 16/10
-  Soirée des Aidants actifs 📍 **COULAINES** 🗓 13 octobre
-  Atelier Sophrologie - Cap Aidants 📍 **SAINT-CALAIS** 🗓 13 octobre
-  Sortie restaurant et Zoo de La Flèche - Cap Aidants 📍 **LA FLÈCHE** 🗓 27 octobre

S'informer

-  Atelier « Bien comprendre le vieillissement pour mieux l'accompagner »
📍 **LE GRAND-LUCÉ** 🗓 1^{er} octobre
-  Conférence « Et si on se parlait franchement de ce que personne ne voit dans la relation d'aide ? » - France Alzheimer Sarthe, Comité sarthois France Parkinson- Filière AVC
📍 **LE MANS** 🗓 6 octobre à 14h30
-  Forum Vieillir sur mon territoire 📍 **MONTVAL-SUR-LOIR** 🗓 9 octobre
-  Atelier Mobilité 📍 **MONTFORT-LE-GESNOIS** 🗓 Informations auprès du CRT
-  Atelier « Bienvenue à la retraite » 📍 **MONTVAL-SUR-LOIR** 🗓 Informations auprès du CRT
-  Atelier Numérique 📍 **LA CHARTRE-SUR-LE-LOIR** 🗓 Informations auprès du CRT

Échanger

-  Atelier Vitalité 📍 **CHANGÉ** 🗓 Informations auprès du CRT
-  Atelier Mémoire 📍 **MONTVAL-SUR-LOIR** 🗓 Informations auprès du CRT
-  Expo photos « Quand tout le monde se tait » 📍 **LE GRAND-LUCÉ** 🗓 3 au 10 octobre
-  Goûter débat 📍 **ST VINCENT DU LOROUER et MONTVAL/LOIR** 🗓 6, 15 et 22 octobre
-  Marche et activités Octobre Rose 📍 **LE GRAND-LUCÉ** 🗓 17 octobre
-  Atelier Cuisine 📍 **LE GRAND-LUCÉ** 🗓 29 octobre

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

