

EQUIP'AGES

SUD SARTHE 



La Semaine Bleue

Du 26 sept.
au 11 oct.
2024



Des activités GRATUITES pour les + 60 ans
Inscriptions obligatoires



C'est quoi la semaine bleue ?

Semaine nationale des retraités et des personnes âgées, **la Semaine Bleue** est l'occasion de valoriser la place des aînés dans notre société et l'importance des liens entre les générations.

C'est quoi un centre social ?

Le Centre social intercommunal EQUIP'Agés intervient sur l'ensemble des 19 communes du territoire. Il propose des activités éducatives, culturelles, familiales et de lien social, pour répondre aux besoins et envies de chacun. Les centres sociaux sont portés par des habitant.e.s. En d'autres termes, le centre social, c'est vous !



Nos actions pour les séniors ?

La communauté de communes Sud Sarthe assure la coordination :

- Des ateliers de **prévention** des chutes, mémoire
- Des ateliers de **lien social**, d'échanges de savoirs
- Des sorties et **animations à partager avec ses petits enfants** lors des vacances scolaires : Faîtes en famille, Acti'bus

Jeudi 26 septembre

Révision du code de la route

De 14h à 17h15

Salle de réception du gymnase **MANSIGNÉ**

Animé par AGIRabcd

Programme:

- Rappel et actualisation du code de la route.
- Goûter.
- Savoir regarder en conduisant, perception des sons, les facteurs de risques, la conduite adaptée...



Lundi 30 septembre

Séniors et sommeil

De 14h à 16h

Salle des tanneries **AUBIGNÉ- RACAN**

Animé par Mme ROCHET Psychologue spécialisée en gérontologie

Réunion d'information avec la présentation des cycles du sommeil, l'impact du vieillissement sur le sommeil, ses pathologies, des conseils pour améliorer son sommeil.



Mardi 1 octobre

Lecture adaptée

De 10h à 11h30

Médiathèque **MAYET**

Animé par le réseau ODYSSÉE des bibliothèques en Sud Sarthe

Présentation des livres à gros caractères et des livres audios disponibles sur l'ensemble des 13 bibliothèques du Sud Sarthe.



Mercredi 2 octobre

Séance de cinéma "Juste ciel" comédie

De 14h à 16h

Cinéma Ronsard **LE LUDE**

Réservation: Mairie du Lude 02 43 94 60 04

Pour sauver l'EHPAD local qui tombe en ruines, cinq religieuses un peu fofolles sont prêtes à tout, y compris à participer à une course cycliste, afin d'en remporter le prix. Suivi d'un goûter.



Mercredi 2 octobre

Après-midi récréatif

De 14h à 17h

Salle des fêtes **SARCÉ**

Réservation auprès d'Abord'Age au 07 83 59 18 54

Patrick GUILLIN, chanteur et accordéoniste animera cet après-midi convivial. Suivi d'un goûter.



Jeudi 3 octobre

Aide à la rénovation énergétique et adaptation du logement à la perte d'autonomie

De 14h30 à 16h

Allée de l'ancienne gare **LE LUDE**

Animé par Citémétrie et le service aménagement du territoire de la communauté de communes Sud Sarthe.

Réunion d'information sur les aides à la rénovation énergétique et sur ma Prime ADAPT de l'ANAH.



MaPrimeAdapt'

Ma vie change, mon logement s'adapte

Vendredi 4 octobre

Petit déjeuner des habitants

De 9h à 11h30

Allée de l'ancienne gare **LE LUDE**

Animé par le Centre social EQUIP'Agés

Partage d'un petit déjeuner en commun où chacun apporte un élément à partager (pain, jus de fruit, gâteau, confiture...) suivi d'ateliers de jeux de société.



Vendredi 4 octobre

Bien préparer sa retraite

De 14h30 à 16h30

Allée de l'ancienne gare **LE LUDE**

Animé par France services Centre social EQUIP'Agés

Venez vous informer et créer votre espace retraite, vérifier votre carrière, obtenir votre âge de départ, estimer le montant de votre retraite et faire votre demande. Possibilité de venir avec son ordinateur portable.



Mercredi 9 octobre

Atelier conférence sur l'alimentation des séniors

De 10h à 11h30

Petite salle des fêtes **PONTVALLAIN**

Animé par Mme MINARET diététicienne

Avec l'âge, le fonctionnement de notre organisme évolue, entraînant une évolution des besoins nutritionnels. Ce temps de rencontre vous apportera des repères de consommation et des conseils pratiques pour faciliter la mise en place d'une alimentation équilibrée.



Vendredi 11 octobre

Atelier bien être: La sécheresse cutanée

De 10h à 12h

Moulin de Rotrou **VAAS**

Animé par L'institut à domicile

Démonstration de mini soins du visage avec test de masque, crèmes de jour, huile de massage.

Repartez avec des conseils personnalisés pour entretenir votre peau et prévenir sa sécheresse après 50 ans.



Vendredi 11 octobre

Comment alerter en cas d'urgence : les systèmes de téléalarme

De 14h30 à 16h30

Salle Jean Françaix Métronome **MAYET**

Animé par le CICAT Pays de la Loire et en partenariat avec la Maison de Gaston.

Présentation et découverte des différents systèmes d'alerte et des services proposés.



Samedi 12 octobre

Réunion d'information sur la mise en place d'un REPAIR CAFÉ (café de la réparation)

De 10h à 11h30

Allée de l'ancienne gare **LE LUDE**

Animé par l'association ALCS et le Centre social EQUIP'Ages.

Le Repair Café est un lieu où l'on répare ensemble : vêtements, appareils électriques et électroniques, vélos, jouets, informatique, ... Vous avez des connaissances dans ces domaines, nous recherchons des bénévoles !



Le programme

Inscription obligatoire

Date	Lieux	Horaire	Actions
Judi 26 sept.	Salle de réception gymnase MANSIGNE	14h-17h15	Révision du code de la route
Lundi 30 sept.	Salle des Tanneries AUBIGNÉ-RACAN	14h-16h	Séniors et sommeil
Mardi 1 oct.	Médiathèque de MAYET	10h-11h30	Lecture adaptée
Merc 2 oct	Cinéma Ronsard LE LUDE	14h-16h	Séance de cinéma
Merc 2 oct.	Salle des fêtes SARCÉ	14h-17h	Après-midi récréatif
Judi 3 oct	Centre social EQUIP'Ages LE LUDE	14h30-16h	Aide à la rénovation énergétique et adaptation du logement à la perte d'autonomie
Vend 4 oct	Centre social EQUIP'Ages LE LUDE	9h-11h30	Petit déjeuner des habitants
Vend 4 oct	Centre social EQUIP'Ages LE LUDE	14h30- 16h30	Bien préparer sa retraite
Merc 9 oct	Salle des fêtes PONTVALLAIN	10h-12h	Les besoins alimentaire après 60 ans
Vend 11 oct.	Moulin de Rotrou VAAS	10h-12h	Atelier bien-être
Vend 11 oct.	Salle Jean Françaix Métronome MAYET	14h30-16h30	Les systèmes de téléalarme
Sam 12 oct.	Centre social EQUIP'Ages LE LUDE	10h-11h30	Réunion d'information REPAIR CAFÉ

Inscriptions obligatoires

Centre social Intercommunal EQUIP'Agés

Allée de l'ancienne gare 72800 LE LUDE

Tél : 06 44 28 13 84

adjointcentresocial@comcomsudsarthe.fr

Où trouver nos informations

- Au centre social ou à l'Espace Intercommunal des Services sur le Lude
- Dans vos mairies
- Site internet de la communauté de communes Sud Sarthe : www.comcomsudsarthe.fr
- Sur les réseaux sociaux : Facebook Equip'Agés Sud Sarthe

Nos partenaires



Cette plaquette a été réalisée par le Centre social intercommunal EQUIP'Agés et ses partenaires, les mairies et CCAS de la communauté de communes Sud Sarthe et avec le soutien financier de la conférence des financeurs de la prévention de la perte d'autonomie des personnes âgées de la Sarthe.