

# Le rendez-vous des âges

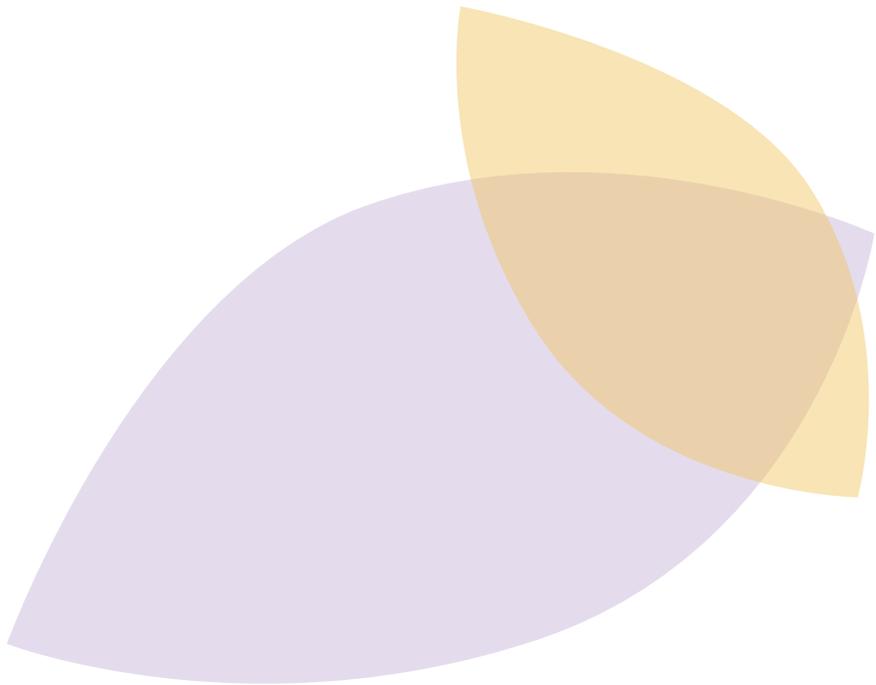
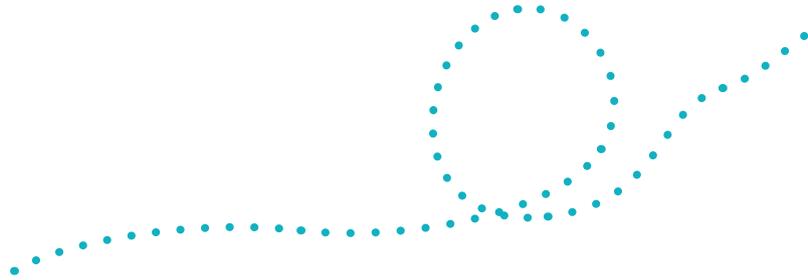
Trélazé, Ville active à tout âge



30 septembre  
au 8 novembre 2024



Édito





## **Le rendez-vous des âges : être en mouvement partout à Trélazé !**

Cette année olympique a marqué l'esprit de rassemblement qui a permis de rapprocher les Français. Le thème de la semaine bleue « bougez ensemble pour entretenir la flamme » s'applique donc parfaitement à Trélazé.

Avec Magali Heurtin, adjointe aux solidarités, j'ai souhaité valoriser notre action en faveur des aînés et de tous les acteurs « seniors » de la ville. Aux côtés des associations, des résidences seniors, des services municipaux, du Conseil des sages et de la commission intergénérationnelle, notre démarche participative a encore mobilisé bien au-delà de nos espérances. Cette dynamique se poursuivra.

Ainsi poussé par les forces vives de la ville, le CCAS a répertorié les acteurs dans un annuaire et une programmation exceptionnelle dédiée aux retraités de Trélazé.

Six semaines pour découvrir les activités pour les seniors partout dans la ville !

Plus de 80 rendez-vous pour s'essayer à de nouvelles pratiques !

Des temps forts conviviaux dont le banquet des aînés.

À l'écoute de vos préoccupations exprimées lors des assises de la tranquillité, j'ai aussi invité la Police Nationale afin de sensibiliser les seniors sur les escroqueries fréquentes.

Vous trouverez dans ce programme et tout au long de l'année des loisirs, des activités physiques, culturelles ou cérébrales, et toujours de la convivialité. Je vous invite donc à participer et à promouvoir l'activité de tous les seniors trélazéens.

C'est notre marque de fabrique : actifs et solidaires !

**Lamine Naham, maire de Trélazé**

# Centre communal d'action sociale (CCAS)



## Activités

Le CCAS de Trélazé propose plusieurs activités financées par la Conférence des Financeurs du Maine-et-Loire favorisant le lien social et le maintien en bonne santé physique et mentale, ainsi que l'échange sur des pratiques et sujets communs.

**Gym mémoire**  
**Gymnastique douce**  
**Goûter à ta santé**  
**Sophrologie**

 Place Olivier Thuau - 49800 Trélazé

 02 41 33 74 65

 ccas@mairie-trelaze.fr

 www.trelaze.fr

# Le rendez-vous des âges

## Prévention arnaques par la police

 **Octobre** : 8, 10

- Présentation générale des différentes escroqueries auxquelles les seniors sont particulièrement exposés : arnaque téléphonique et par mail ; vol au domicile ; vol à la fausse identité ; vol et utilisation frauduleuse de la carte bancaire.

- Mardi 8/10 : Jean Gueguen
- Jeudi 17/10 : Ginette Leroux

**8/10 : de 9 h 30 à 11 h**  
**17/10 : de 14 h 30 à 16 h**

.....  
Nombre de place limité

Inscriptions par téléphone ou par mail.

## Gym mémoire

 **Septembre** : 30  
• **Octobre** : 14, 28  
Ginette Leroux

**de 14 h 30 à 16 h**

.....  
Limité à 10 personnes

## Après-midi dansant

 **Octobre** : 11  
• Salle Louis Aragon

Animé par la chanteuse Cherell, organisé par le CCAS et la DSP Léo Lagrange.

Participation de 3 €  
Inscriptions centres sociaux

**à partir de 14 h 30**

.....  
Selon les places disponibles

## Gym douce

 **Octobre** : 7, 21  
• **Novembre** : 4  
Ginette Leroux

**de 14 h 30 à 16 h**

.....  
Limité à 15 personnes

## Le banquet des aînés

 **Novembre** : 8

- Espace d'art contemporain des Anciennes écuries

Les inscriptions sont prises en compte directement auprès du CCAS jusqu'au 18 octobre.

**à partir de 12 h 15**

.....

# CLCV de Trélazé



L'association Consommation, Logement, Cadre de Vie informe et accompagne les consommateurs et locataires. Elle propose également des activités sociales et de convivialité à ses adhérents et aux habitants.

-  Centre social Ginette Leroux- 49800 Trélazé
-  02 41 69 91 20 | 07 68 10 19 49
-  [clcv.trelaze@wanadoo.fr](mailto:clcv.trelaze@wanadoo.fr)
-  [www.facebook.com/clcvtrélazé/](http://www.facebook.com/clcvtrélazé/)
-  Cotisation (16€/an) obligatoire pour participer aux animations

## Activités

- Atelier relaxation**
- Atelier tricot/crochet**
- Repas partagé**
- Marche**
- Sorties ponctuelles**

# Le rendez-vous des âges

## Après-midis conviviaux et sorties

- **Octobre** : 15, 17, 18, 22, 24, 25, 29, 31
- **Novembre** : 5, 7

Covoiturage ou bus pour les sorties.  
Gratuit sauf mention contraire.  
Planning disponible sur la page  
Facebook ou au Centre Social Ginette  
Leroux à partir de fin septembre.

**de 14 h 30 à 16 h 30**

Limité à 6 personnes

## Atelier relaxation

- **Octobre** : 15, 22,
- **Novembre** : 5

Au Centre Social Ginette Leroux

**de 10 h 45 à 12 h**

Limité à 5 personnes

## Marche en groupe

- **Octobre** : 18, 25
- Parcours proposé par les  
participant(e)s.

**de 9 h 15 à 11 h 15**

## Repas partagé

- **Octobre** : 17
- Centre social Ginette Leroux  
4 € par personne

**de 12 h à 14 h**

Limité à 5 personnes

Toutes les activités proposées se déroulent dans les locaux de l'association  
et sont gratuites et sur inscription par téléphone ou par mail.

# EHPAD Les Plaines



L'EHPAD/La maison de retraite les Plaines invite les non-résidents à participer aux activités ainsi qu'aux événements de convivialité réguliers, organisés dans ses locaux.

La résidence Les Plaines accueille et recherche des bénévoles afin de multiplier les propositions d'activités ainsi que des accompagnements auprès des habitants pour favoriser le lien social avec l'extérieur.

 228 rue Élisée Reclus - 49800 Trélazé

 02 41 96 17 41

 [accueil@residencelesplaines.com](mailto:accueil@residencelesplaines.com)

 [residencelesplaines.com](http://residencelesplaines.com)

## Activités

### **Ateliers Montessori/Humanitude/ Naomi Feil**

Ateliers permettant de renforcer la vision positive, l'autonomie et l'utilité sociale de la personne âgée.

### **Approches sensorielles (toucher-massage, Snoezelen)**

### **Autres approches non-médicamenteuses**

Ateliers favorisant le bien-être de la personne accompagnée.



# Le rendez-vous des âges

## Séances de sophrologie



**Octobre** : 8

- **Novembre** : 5

Portées par le CCAS de Trélazé et assurées par le sophrologue Anthony Heurtin.

Renseignements et inscriptions au 06 63 54 37 65 ou en suivant le lien suivant :

[www.oscilance.fr/decouvrez-la-sophrologie-seance-bien-etre-pour-seniors-a-trelaze](http://www.oscilance.fr/decouvrez-la-sophrologie-seance-bien-etre-pour-seniors-a-trelaze)

**de 14 h 30 à 15 h 30**

.....  
Limité à 10 personnes

Toutes les activités proposées se déroulent dans les locaux de l'EHPAD sur inscription par téléphone ou mail.

# Foyer Jacques Brel

Le foyer Jacques Brel propose des activités de jeux de cartes (tarot et belote), occasionnellement des jeux de société, et organise des concours de belote et de tarot entre ses adhérents.

 15 rue Ludovic Ménard - 49800 Trélazé

 06 17 80 05 13

 flatres.patrick@orange.fr

 Adhésion obligatoire à l'association  
(15 €/an) + 1 € par après-midi

## Activités

**Jeux de cartes**

**Jeux de société**



# Le rendez-vous des âges

## Portes ouvertes

 **Septembre** : 30

- Présentation de l'association.  
Jeux de cartes / société  
15 rue Ludovic Ménard

de 14 h à 17 h

 Nombre de place limité

Gratuit sur inscription par téléphone ou mail.

# Les belles rencontres trélazéennes

L'association Les belles rencontres trélazéennes propose des activités de jeux de cartes (notamment tarot et belote) à ses adhérents.

Activités

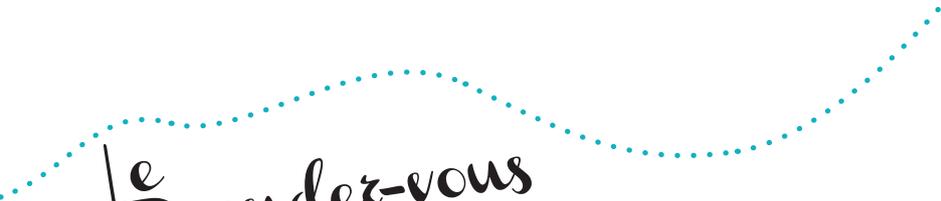
Jeux de cartes

 Centre social Ginette Leroux- 49800 Trélazé

 06 28 81 46 97

 [monique.jollivet@wanadoo.fr](mailto:monique.jollivet@wanadoo.fr)

 Adhésion obligatoire à l'association



# Le rendez-vous des âges

## Portes ouvertes

 **Octobre** : 21, 28

- Centre social Ginette Leroux

de 14 h à 17 h 30



Gratuit sans inscription.

# Léo Lagrange Ouest



## Activités

Association d'éducation populaire, Léo Lagrange Ouest est le gestionnaire des centres sociaux Ginette Leroux et Jean Gueguen par délégation de services publics de la ville de Trélazé. Les animations proposées sont pour la majorité d'entre elles ouvertes à tous dans le but de renforcer le lien social et intergénérationnel.

-  Ginette Leroux : 54 av de la République  
Jean Gueguen : 1 rue Louis Pasteur
-  02 41 69 00 12 | 02 41 69 01 90
-  [trelaze.accueil.gl@leolagrange.org](mailto:trelaze.accueil.gl@leolagrange.org)  
[trelaze.accueil.jg@leolagrange.org](mailto:trelaze.accueil.jg@leolagrange.org)
-  [www.facebook.com/Leo.Lagrange.Trelaze/](https://www.facebook.com/Leo.Lagrange.Trelaze/)

**Gymnastique en plein air ou en salle**

**Atelier jardinage**

**Café casette**

**Ateliers créa-déco**

**Marche bien-être**

**Atelier couture**

**Atelier motricité**

Maintien de la motricité et prévention des chutes

**Atelier cuisine et partage de repas**

**Atelier floral**

**Escapade**

**Sortie de proximité**

**Après-midi festif**

# Le rendez-vous des âges

## Café caouette

- Septembre : 30
  - Octobre : 7, 14, 28
  - Novembre : 4
- Jean Gueguen

de 15 h à 16 h 30

.....

## Randonnée nocture

- Octobre : 11
- Rdv parc du Vissoir

de 18 h 30 à 20 h 30

.....

## Gym plein air

- Septembre : 30
- Parc du Vissoir

de 9 h 30 à 10 h 30

.....

## Gymnastique

- Octobre : 14, 21
- Ginette Leroux

de 9 h à 10 h 30

.....

## Couture et tricot

- Octobre : 3, 10, 21, 31
  - Novembre : 7
- Jean Gueguen

de 14 h 30 à 17 h 30

.....

## Après-midi dansant

- Octobre : 11
- Salle Louis Aragon

à partir de 14 h 30

.....

Selon les places disponibles

Les activités proposées ont lieu au sein des centres sociaux, hormis les sorties et escapades, et uniquement sur inscription.

## Créa-déco

 **Octobre** : 1, 8, 15,29

- **Novembre** : 5  
Jean Gueguen

de 14 h 30 à 17 h 30

.....

## Marche bien-être

 **Octobre** : 1, 4, 8, 11, 15,29

- **Novembre** : 5, 8  
Rdv Jean Gueguen

de 9 h 30 à 11 h

.....

## Atelier motricité

 **Octobre** : 18

- Jean Gueguen

de 15 h 30 à 16 h 30

.....

## Loto intergénérationnel

 **Octobre** : 25

- Ginette Leroux

de 19 h à 22 h

.....

## Gymnastique

 **Octobre** : 28

- Jean Gueguen

de 9 h à 10 h 30

.....

## Gym en musique

 **Octobre** : 14, 21

- Ginette Leroux

de 9 h 30 à 10 h 30

.....

## Atelier jardinage

- 🍃 **Octobre** : 15
- Jean Gueguen

de 10 h à 12 h

.....

## Marche nocturne

- 🍃 **Novembre** : 8
- Départ Parc du vissoir  
Environ 6 km

de 18 h à 20 h 30

.....

## Gym seniors

- 🍃 **Octobre** : 28
- Jean Gueguen

de 9 h 30 à 10 h 30

.....

## Rallye en marchant

- 🍃 **Octobre** : 31
- Départ de Jean Gueguen

de 9 h 30 à 12 h

.....

## Art floral

- 🍃 **Octobre** : 29
- Jean Gueguen

de 14 h 30 à 17 h 30

.....

## Marche nocturne

- 🍃 **Octobre** : 29
- Départ de Jean Gueguen

de 18 h à 20 h 30

.....

# Médiathèque Hervé-Bazin



## Activités

La médiathèque Hervé Bazin met à disposition un fonds de livres en gros caractères à destination des personnes âgées. Contactez la médiathèque pour plus d'informations.

**Atelier**

**Lectures partagées**

 30 Chemin de la Maraîchère - 49800 Trélazé

 02 41 69 19 64

 [mediatheque@mairie-trelaze.fr](mailto:mediatheque@mairie-trelaze.fr)

 [www.mediatheque-trelaze.fr](http://www.mediatheque-trelaze.fr)

 Inscription valable 1 an – 12 €/an pour les Trélazéens

# Le rendez-vous des âges

## Visite de la médiathèque



**Octobre** : 15

- **Novembre** : 7

La médiathèque propose deux créneaux de visite réservés aux seniors. Présentation des lieux et du fonctionnement de la médiathèque, du fonds de livres en gros caractères, des livres audios ou encore du fonds Anjou.

**15/10 : de 14 h à 15 h 30**

**7/11 : de 10 h à 11 h 30**

.....  
Limitée à 10-15 personnes

Inscription par téléphone ou par mail.

# Résidence autonomie Les Toits Bleus



La résidence autonomie Les Toits Bleus, gérée par le CCAS de Trélazé, propose des activités de loisirs, de lien social et de prévention ouvertes aux seniors de la ville. Toutes ces activités sont gratuites et sur inscription, dans la limite des places disponibles.

 6 rue Auguste Chouteau - 49800 Trélazé

 02 41 21 58 58

 [residence.autonomie@mairie-trelaze.fr](mailto:residence.autonomie@mairie-trelaze.fr)

 [www.trelaze.fr](http://www.trelaze.fr)

## Activités

### Atelier mémoire

Séances assurées par Siel Bleu ayant pour objectif de stimuler la mémoire et d'activer les fonctions cognitives.

### Atelier tricot

### Petit bac

### Yoga

### Sophrologie

### Essayage de vêtements pour seniors

### Médiation animale

# Le rendez-vous des âges

## Goûter partagé de fin d'automne

 **Octobre** : 9

- Amener des gâteaux  
ou jus de fruits

**à partir de 16 h**

.....

## Yoga

 **Octobre** : 8

**de 10 h 45 à 11 h 45**

.....

## Atelier mémoire

 **Octobre** : 16

- Assuré par Siel Bleu

**de 15 h à 16 h 30**

.....

## Petit Bac

 **Octobre** : 24

**de 15 h à 16 h 30**

.....

## Séance

### de sophrologie

 **Octobre** : 29

- Assurée par le sophrologue  
Anthony Heurtin.  
Inscription directement auprès  
de la résidence autonomie.

**de 10 h 45 à 11 h 45**

.....  
Limité à 10 personnes

Toutes les activités proposées se déroulent dans les locaux de la résidence  
sur inscription par téléphone ou mail.

# Résidence Blanche de Castille



La résidence services Heurus – Blanche de Castille propose des services et des activités de lien social et de prévention.

-  30 rue de Valongo - 49800 Trélazé
-  02 41 60 87 03 | 06 34 37 77 29
-  [contact.blanchedecastille@heurus.com](mailto:contact.blanchedecastille@heurus.com)
-  [www.heurus.com](http://www.heurus.com)

## Activités

### **Opticiens mobiles**

Réparation et réglage des lunettes, proto-bilans de vue et changement de verres (sur ordonnance).

### **Nettoyage des appareils auditifs**

Service réalisé par un professionnel, selon programmation.

### **Accompagnement des déficits sensoriels**

Activité pour stimuler et maintenir les sens en compensation d'une déficience sensorielle existante.

# Le rendez-vous des âges

## Atelier rire et lâcher-prise et goûter

 **Septembre** : 30

de 15 h 30 à 17 h

## Parcours

 **Octobre** : 1

- Animé par un club de randonnée en partenariat avec Groupama, suivi d'un apéritif.

de 10 h 30 à 12 h

## Yoga et goûter

 **Octobre** : 4

- Animé par Élixa Supiot

de 15 h à 16 h 30

## Opticiens mobiles

 **Octobre** : 8

- Réparation et réglage des lunettes, proto-bilans visuel.

de 14 h à 17 h

## Atelier de prévention « Goûter à ta santé »

**Octobre** : 10

-  Porté par le CCAS de Trélazé et assuré par Tiphaine Guiheneux de l'association Khera. Ce temps convivial permettra également de présenter les missions du CLIC (Centre local d'informations et de coordination).

de 14 h à 16 h

Limité à 15-20 personnes

# Résidence Les Quernons



La résidence Les Quernons, gérée par le groupe Domitys a ouvert ses portes en avril 2024. Elle propose de nombreux événements ponctuels et des activités récurrentes seront progressivement mises en place.

 68 rue André Gide - 49800 Trélazé

 02 55 97 81 00

 trelaze@domitys.fr

 domitys.fr

## Activités

**Atelier prévention des chutes**

**Yoga sur chaise**

**Danse méditative**

**Piscine**

**Short golf**

**Promenade**

**Thé dansant**

# Le rendez-vous des âges

## Atelier prévention des chutes

Septembre : 30

à 10 h 30

Selon les places disponibles

## Danse méditative

Octobre : 2

- Suivi d'un déjeuner offert au restaurant de la résidence.

à 10 h 30 à 11 h 30

Selon les places disponibles

Activités gratuites (sauf la piscine) sur inscription par téléphone 24 h avant selon les places disponibles

## Yoga sur chaise

Octobre : 1

de 15 h à 16 h

Selon les places disponibles

## Promenade verte « Clean Walk »

Octobre : 4

- Autour de la résidence précédée d'un déjeuner offert au restaurant de la résidence (12 h).

de 14 h à 15 h

Selon les places disponibles

## Short golf

Octobre : 3

- Suivi d'un goûter offert au bar de la résidence.

de 14 h 30 à 16 h

Selon les places disponibles

## Thé dansant

Octobre : 5

- Suivi d'un goûter offert au bar de la résidence.

de 15 h à 16 h

Selon les places disponibles

## Aquagym

Octobre : 7, 14, 21, 28

Novembre : 4

90 € les 10 séances

Inscriptions au 06 01 37 30 11

ou 09 88 35 28 92 ou par mail :

killian.cartier@scapad-sante.com

de 11 h à 11 h 45

Limité à 14 personnes

# Retraite sportive



La Retraite sportive est une association omnisports, dédiée aux personnes âgées de 55 ans et plus. Elle propose une diversité d'activités adaptées, permettant de préserver son capital santé dans une ambiance conviviale et non compétitive.

-  3 rue Ludovic Ménard - 49800 Trélazé
-  06 22 41 97 26
-  [retraite.sportive.trelazienne@gmail.com](mailto:retraite.sportive.trelazienne@gmail.com)
-  [www.ffrs-retraite-sportive.org/Adherer-a-un-club-FFRS\\_a1350.html](http://www.ffrs-retraite-sportive.org/Adherer-a-un-club-FFRS_a1350.html)
-  Adhésion : 54€/an

## Activités

Yoga

Tai-chi

Pétanque

Randonnées

Gym douce

Danse en ligne

Activ'mémoire

Gymnastique d'entretien

Badminton

Marche nordique

Disc-golf

Tennis de table

# Le rendez-vous des âges

## Pétanque

 **Septembre** : 30

- Amener ses boules obligatoirement. Penser à mettre des chaussures fermées et prendre de quoi s'hydrater.  
Espace Bioteau - Rue des Toises

**de 13 h 45 à 17 h**

.....  
Nombre de place limité

## Tennis de table

 **Octobre** : 4

- Amener des raquettes si possible et prendre ses baskets.  
Complexe du Grand Bellevue :  
Avenue Mendès-France

**de 13 h 45 à 16 h 30**

.....  
Nombre de place limité

## Randonnée et collation

 **Octobre** : 18

- Au bénéfice d'Octobre Rose.  
Rdv à Jean Gueguen.  
Mettre une tenue adaptée et des baskets.

**à 9 h**

.....  
Nombre de place limité

Gratuit sur inscription par téléphone ou mail.

# Viexidom service animation



Viexidom propose des animations de lien social destinées à favoriser les rencontres et les émotions positives. Les activités proposées sont ouvertes à tous et spécialement conçues pour les personnes âgées et celles en situation de handicap, avec des ateliers adaptés à leurs besoins.

-  Centre social Ginette Leroux,  
54 av. de la république - 49800 Trélazé
-  02 41 34 96 49
-  [service.animation@viexidom.fr](mailto:service.animation@viexidom.fr)
-  [viexidom.fr](http://viexidom.fr)
-  Adhésion (20 €/an) obligatoire pour participer aux animations

## Activités

### **Anim'adom**

Programme d'activités individuelles réalisées directement au domicile, permettant de stimuler les capacités cognitives et la motricité.

### **Ateliers seniors**

Ateliers collectifs en petits groupes de personnes présentant des troubles cognitifs pour lutter contre l'isolement social.

### **Ateliers adaptés**

Ateliers collectifs autour d'activités manuelles, culturelles et créatives.

### **Médiation animale**

Animée par un professionnel.

### **Temps fort**

Participation citoyenne inclusive.

### **Séjours adaptés**

# Le rendez-vous des âges

## Initiation à la mosaïque et goûter

- 🍃 **Octobre** : 22
- Payant : 5 €

de 14 h 30 à 16 h 30

.....  
Limité à 10 personnes

## Atelier mandala et goûter

- 🍃 **Octobre** : 24
- Payant : 3 €

de 14 h 30 à 16 h 30

.....  
Limité à 10 personnes

## Tablée solidaire et jeux de société

- 🍃 **Octobre** : 29
- Inscription 15 jours avant  
Payant : 7 €

de 12 h à 16 h

.....

## Sortie bowling

- 🍃 **Octobre** : 31
- SilverBowl à Beaucouzé  
Payant : 5-10 €  
Covoiturage possible

à 14 h sur place

.....

Toutes les activités proposées se déroulent dans les locaux de la structure (sauf la sortie bowling) sur inscriptions par téléphone ou par mail.

# Vivre Ensemble



Vivre Ensemble est une association d'éducation populaire qui favorise le lien social et les rencontres intergénérationnelles. Elle propose une diversité d'activités artistiques, culturelles, de prévention, etc ; renforçant ainsi la cohésion sociale et l'engagement à la citoyenneté.

 61 rue Valongo - 49800 Trélazé

 02 41 34 18 34 | 06 70 18 41 03

 vivre-ensemble@wanadoo.fr

 vivre-ensemble-trelaze.fr

## Activités

### **Atelier gym douce**

Adapté aux capacités de chacun.

### **Atelier Para'chutes**

Exercices de motricité pour prévenir les chutes.

### **Atelier remue-méninges**

Stimulation cognitive à travers des jeux et animations pour prévenir la perte de mémoire.

### **Activités de loisirs et d'échanges**

Adaptées aux capacités de chacun.

### **Et des activités variées :**

couture, broderie, échanges de savoirs, jeux de société, dessin libre, atelier numérique.

# Le rendez-vous des âges

## Atelier remue-méninge

 **Octobre** : 7

de 14 h 30 à 16 h

.....  
Limité à 15 personnes

## Atelier para'chutes

 **Octobre** : 1, 15

de 14 h 30 à 16 h

.....  
Limité à 15 personnes

## Gym douce

 **Octobre** : 3, 10 et 17

• 1 créneau de gym sur chaise et debout de 10 h à 10 h 45 + 1 créneau de gym debout et au sol (ramener son tapis) de 10 h 50 à 11 h 35.

de 10 h à 11 h 35

.....  
Limité à 15 personnes

## Après-midi jeux de société

 **Octobre** : 3, 10, 17

de 14 h à 16 h

.....  
Limité à 15 personnes

## Atelier relaxation

 **Octobre** : 4, 11, 18

de 10 h 30 à 11 h 30

.....  
Limité à 6 personnes

## Atelier dessin libre

 **Octobre** : 4, 11, 18

de 14 h 30 à 16 h

.....  
Limité à 6 personnes

## Petit déjeuner partagé

 **Octobre** : 11

• Ramenez un ingrédient

de 9 h à 10 h

Toutes les activités proposées se déroulent dans les locaux de l'association et sont gratuites et sur inscription par téléphone ou par mail.

# Association Le Beaumanoir

## Activités

L'association Le Beaumanoir gère une résidence pour les séniors, et propose des séances de gymnastique douce dans la limite des places disponibles.

### **Gymnastique douce/prévention des chutes**

Ces séances sont assurées alternativement par une ergothérapeute et un coach sportif.

 20 rue Vivaldi - 49800 Trélazé

 02 41 69 73 07

 lebeaumanoir@wanadoo.fr

# Ateliers d'aide au numérique



## Activités

La ville de Trélazé et la Régie de Quartiers ont établi un partenariat pour proposer des actions d'initiation et d'assistance à la prise en main des outils numériques ainsi que de l'accompagnement en groupe sur les démarches administratives.

-  Centre social Ginette Leroux  
Espace de proximité du Grand Bellevue  
Local du quartier de la Quantinière
-  Hervé Pannetier | 02 41 69 91 04  
Mélania Bourotte | 06 80 45 85 13
-  [mediation.numerique@mairie-trelaze.fr](mailto:mediation.numerique@mairie-trelaze.fr)  
[mediateur-numerique.rqt@outlook.fr](mailto:mediateur-numerique.rqt@outlook.fr)
-  [www.trelaze.fr](http://www.trelaze.fr)

### Ateliers numériques

Tous les lundis de 10 h à 12 h à l'Espace de proximité du Grand Bellevue (220 avenue de la République).

Tous les mardis et vendredis de 9 h 30 à 11 h 30 au local de la Quantinière.

Tous les jours de 14 h à 17 h au centre social Ginette Leroux.

Tous les mercredis de 9 h 30 à 11 h 30 au centre social Jean Gueguen.

# Carré culturel du Petit Pré



Le Carré Culturel du Petit Pré propose de nombreuses activités culturelles, dont certaines d'entre elles s'adressent à un public senior.

Les ateliers ont lieu dans les locaux de l'association. Les tarifs diffèrent selon les activités choisies.

 15 rue Ludovic Ménard - 49800 Trélazé

 02 41 69 04 91

 ccpetitpre@gmail.com

 [petit-pre.wixsite.com/culture](http://petit-pre.wixsite.com/culture)

## Activités

**Atelier dessin**

**Atelier couture**

**Peinture sur porcelaine**

**Cuir et cartonnage**

**Club photo**

**Yoga**

**Les ateliers ont lieu dans les locaux de l'association.**

# CLIC de Loir à Loire



Le Centre Local d'Information et de Coordination gériatrique (CLIC) de Loir à Loire est un guichet unique facilitant l'accès à l'information, aux conseils et aux démarches des personnes de plus de 60 ans, de leur entourage et des professionnels.

Infos et conseils pour :

- le soutien à domicile
- les solutions d'hébergements
- le soutien des aidants
- les aides financières
- l'adaptation du logement

 Place des Droits de l'Homme et du Citoyen  
49 124 Saint-Barthélémy-d'Anjou

 02 41 95 28 34

 [contact@clicloiraloire.fr](mailto:contact@clicloiraloire.fr)

 [www.maineetloire.cidff.info](http://www.maineetloire.cidff.info)

# Gym Entretien Adultes



Gymnastique Entretien Adultes propose une variété d'activités physiques aux adultes souhaitant maintenir leur forme et leur bien-être. Au programme : marche nordique, stretching ou encore fitness, le tout dans une ambiance conviviale et motivante alliant santé et plaisir.

 06 13 92 06 55

 [gef.trelaze@gmail.com](mailto:gef.trelaze@gmail.com)

 [geatrelaze.fr/](http://geatrelaze.fr/)

 105 € l'année

## Activités

### Marche nordique

C'est un sport de loisir qui a un effet très bénéfique sur la condition physique.

### Stretching

Le stretching (« étirement »), améliore la souplesse, l'amplitude du mouvement.

### Fitness

Le fitness (ou « gymnastique de forme ») désigne un ensemble d'activités physiques permettant au pratiquant d'améliorer sa condition physique et son hygiène de vie, dans un souci de bien-être.

# Gymnastique volontaire



L'association Gymnastique volontaire propose des séances sportives hebdomadaires adaptées aux personnes seniors sans pathologie particulière.

**Les séances sont presque complètes !**

-  3 rue Ludovic Ménard - 49800 Trélazé
-  06 08 27 18 46 | 06 08 46 83 02
-  [gymvolontaire@hotmail.fr](mailto:gymvolontaire@hotmail.fr)
-  Adhésion à l'association (10 €/an) et souscription à une licence sportive (30,50 €/an) obligatoires

## Activités

**Pilates**

**Gymnastique douce**

# Petits frères des pauvres

PETITS FRÈRES  
DES PAUVRES  
Non à l'isolement de nos aînés



Des bénévoles de l'association des Petits Frères des Pauvres effectuent des visites à domicile de convivialité de 45 min à 1 h 30. Ce service est gratuit.

L'Association met également à disposition Solitud'écoute, une ligne d'écoute et de soutien téléphonique destinée aux personnes de plus de 50 ans souffrant de solitude, d'isolement ou de mal-être :  
0 800 47 47 88

Appel gratuit, anonyme et confidentiel, tous les jours (y compris les week-ends et jours fériés) de 15 h à 20 h.

 4 Square des Contades - 49000 Angers

 07 49 82 20 33

 [angers@petitsfreresdespauvres.fr](mailto:angers@petitsfreresdespauvres.fr)

 [www.petitsfreresdespauvres.fr](http://www.petitsfreresdespauvres.fr)

# Piscine municipale



La piscine municipale de Trélazé propose un créneau de nage libre dédié aux plus de 60 ans. Des créneaux d'aquagym (non spécifiques aux séniors) sont également proposés.

## Activités

### **Créneau spécifique 60 ans +**

Tous les jeudis de 11 h 15 à 12 h

### **Créneaux d'aquagym**

Tous les lundis et mardis de 11 h 45 à 12 h 15 et de 12 h 15 à 12 h 45

 100 av de la République - 49800 Trélazé

 02 41 69 01 79

 piscine.municipale@mairie-trelaze.fr

 www.trelaze.fr

# Unis-cité

UnisCité

Unis Cité accompagne des jeunes engagés en Service civique et propose, en partenariat avec le CCAS, des visites hebdomadaires de convivialité à domicile auprès des seniors par des binômes de volontaires.

Service gratuit  
1 visite/semaine/personne de 1 h 30 à 2 h

-  34 rue des Noyers - 49000 Angers
-  02 41 21 58 58 | CCAS de la ville : 02 41 33 74 65
-  [angers@uniscite.fr](mailto:angers@uniscite.fr) | [ccas@mairie-trelaze.fr](mailto:ccas@mairie-trelaze.fr)
-  [www.uniscite.fr/antenne/angers/](http://www.uniscite.fr/antenne/angers/)

## Activités

**Discussion**

**Balade**

**Jeux de société...**

# Tableau récapitulatif

## SEMAINE 1

DATE	HEURE	LIEU	ACTIVITÉ	CONTACT	PAGE
30-09	9 h 30	Parc du vissoir	Gym plein air	02 41 69 01 90	15
30-09	14 h 30	Ginette Leroux	Gym mémoire	02 41 69 00 12	5
30-09	14 h 30	Jean Gueguen	Café causette	02 41 69 01 90	15
30-09	10 h 30	Résidence Les Quernons	Atelier prévention des chutes	02 55 97 81 00	25
30-09	13 h 45	Espace Bioteau	Pétanque	06 22 41 97 26	27
30-09	14 h	Foyer Jacques Brel	Atelier belotte et tarot	06 17 80 05 13	11
30-09	15 h 30	Résidence Blanche de Castille	Atelier rire et lâcher-prise	02 41 60 87 03	23
01-10	10 h 30	Résidence Blanche de Castille	Parcours de marche + apéritif	02 41 60 87 03	23
01-10	14 h 30	Jean Gueguen	Créa-déco	02 41 69 01 90	16
01-10	10 h 30	Vivre Ensemble	Atelier para'chutes	06 70 18 41 03	31
01-10	9 h 30	Jean Gueguen	Marche bien-être	02 41 69 01 90	16
01-10	15 h	Résidence Les Quernons	Yoga sur chaise	02 55 97 81 00	25
02-10	10 h 30	Résidence Les Quernons	Danse méditative + déjeuner offert	02 55 97 81 00	25
03-10	10 h	Vivre ensemble	Gym douce : sur chaise et debout	06 70 18 41 03	31

03-10	10 h 50	Vivre ensemble	Gym douce : debout et sol	06 70 18 41 03	31
03-10	14 h 30	Jean Gueguen	Couture et tricot	02 41 69 01 90	15
03-10	14 h	Vivre ensemble	Après-midi jeux de société	06 70 18 41 0	31
03-10	14 h 30	Résidence Les Quernons	Short golf + goûter	02 55 97 81 00	25
03-10	16 h	Résidence Les Toits bleus	Goûter partagé	02 41 21 58 58	21
04-10	9 h 30	Jean Gueguen	Marche bien-être	02 41 69 01 90	16
04-10	13 h 45	Complexe du Grand Bellevue	Tennis de table	06 22 41 97 26	26
04-10	10 h 30 et 14 h	Vivre Ensemble	Atelier relaxation et dessin libre	06 70 18 41 03	31
04-10	14 h 12 h pour le déjeuner	Résidence Les Quernons	Promenade verte « Clean Walk » déjeuner offert	02 55 97 81 00	25
04-10	15 h	Résidence Blanche de Castille	Yoga + goûter	02 41 60 87 03	23
05-10	15 h	Résidence Les Quernons	Thé dansant + goûter	02 55 97 81 00	25

## SEMAINE 2

07-10	14 h 30	Jean Gueguen	Café causette	02 41 69 01 90	15
07-10	14 h 30	Ginette Leroux	Gym douce	02 41 69 00 12	5
07-10	14 h 30	Vivre ensemble	Atelier remue-méninge	06 70 18 41 03	31
08-10	14 h 30	Jean Gueguen	Créa-déco	02 41 69 01 90	16
08-10	9 h 30	Jean Gueguen	Prévention arnaques	02 41 69 01 90	5
08-10	10 h 45	Résidence Les Toits bleus	Yoga	02 41 21 58 58	21

08-10	9 h 30	Jean Gueguen	Marche bien-être	02 41 69 01 90	16
08-10	14 h	Résidence Blanche de Castille	Opticiens mobiles	02 41 60 87 03	23
08-10	14 h 30	EHPAD Les Plaines	Sophrologie	06 63 54 37 65	9
10-10	10 h	Vivre ensemble	Gym douce : sur chaise et debout	06 70 18 41 03	31
10-10	10 h 50	Vivre ensemble	Gym douce : debout et au sol	06 70 18 41 03	31
10-10	14 h 30	Jean Gueguen	Couture et tricot	02 41 69 01 90	15
10-10	14 h 30	Résidence Blanche de Castille	Atelier « goûter à ta santé »	06 65 12 23 48	23
10-10	14 h	Vivre ensemble	Après-midi jeux de société	06 70 18 41 03	29
11-10	9 h	Vivre ensemble	Petit déjeuner partagé	06 70 18 41 03	31
11-10	9 h 30	Jean Gueguen	Marche bien-être	02 41 69 01 90	16
11-10	10 h 30 et 14 h	Vivre ensemble	Atelier relaxation et dessin libre	06 70 18 41 03	31
11-10	14 h 30	Salle Louis Aragon	Après-midi dansant	02 41 69 01 90	5-15

## SEMAINE 3

14-10	14 h 30	Ginette Leroux	Gym mémoire	02 41 69 00 12	5
14-10	14 h 30	Jean Gueguen	Café causette	02 41 69 01 90	15
14-10	9 h	Ginette Leroux	Gymnastique	02 41 69 00 12	15
14-10	9 h 30	Ginette Leroux	Gym en musique	02 41 69 91 20	16
15-10	9 h 30	Jean Gueguen	Marche bien-être	02 41 69 01 90	16
15-10	10 h	Jean Gueguen	Atelier jardinage	02 41 69 01 90	17
15-10	10 h 30	Vivre ensemble	Atelier para'chutes	06 70 18 41 03	31
15-10	10 h 45	Ginette Leroux	Atelier relaxation	02 41 69 91 20	7
17-10	14 h 30	Jean Gueguen	Couture et trico	02 41 69 01 90	15

15-10	14 h	Médiathèque Hervé-Bazin	Visite de la médiathèque	02 41 69 19 64	19
15-10	14 h 30	Jean Gueguen	Créa-déco	02 41 69 01 90	16
15-10	14 h 30	Ginette Leroux	Après-midi conviviale et sortie	02 41 69 91 20	7
16-10	15 h	Résidence Les Toits bleus	Atelier mémoire	02 41 21 58 58	21
17-10	10 h	Vivre ensemble	Gym douce : sur chaise et debout	06 70 18 41 03	31
17-10	10 h 50	Vivre ensemble	Gym douce : debout et au sole	06 70 18 41 03	31
17-10	12 h	Ginette Leroux	Repas partagé	02 41 69 91 20	7
17-10	14 h	Vivre ensemble	Après-midi jeux de société	06 70 18 41 03	31
17-10	14 h 30	Ginette Leroux	Après-midi conviviale et sortie	02 41 69 91 20	7
17-10	14 h 30	Ginette Leroux	Intervention prévention police escroqueries	02 41 69 00 12	5
18-10	9 h	Jean Gueguen	Randonnée + collation	06 22 41 97 26	27
18-10	9 h 15	Ginette Leroux	Marche en groupe	02 41 69 91 20	7
18-10	10 h 30 et 14 h	Vivre ensemble	Atelier relaxation + dessin libre	06 70 18 41 03	31
18-10	14 h 30	Ginette Leroux	Après-midi conviviale et sortie	02 41 69 91 20	7
18-10	15 h 30	Jean Gueguen	Atelier motricité	02 41 69 01 90	16
18-10	18 h 30	Parc du Vissoir	Randonnée nocturne	02 41 69 00 12	15
19-10	10 h 30	Vivre ensemble	Atelier chant	06 70 18 41 03	31

# SEMAINE 4

21-10	9 h	Ginette Leroux	Gymnastique	02 41 69 00 12	15
21-10	9 h 30	Ginette leroux	Gym en musique	02 41 69 00 12	16
21-10	14 h 30	Ginette Leroux	Gym douce	02 41 69 00 12	5
21-10	14 h	Ginette Leroux	Belles rencontres trélazéennes	06 28 81 46 97	13
22-10	10 h 45	Ginette Leroux	Atelier relaxation	02 41 69 91 20	7
22-10	14 h	Ginette Leroux	Initiation mosaïque + goûter	02 41 34 96 49	29
22-10	14 h 30	Ginette Leroux	Après-midi convivial et sortie	02 41 69 91 20	7
24-10	14 h 30	Ginette Leroux	Après-midi convivial et sortie	02 41 69 91 20	7
24-10	14 h 30	Ginette Leroux	Atelier mandala + goûter	02 41 34 96 49	29
24-10	15 h	Résidence Les Toits bleus	Petit bac	02 41 21 58 58	21
25-10	9 h 15	Ginette Leroux	Marche en groupe	02 41 69 91 20	7
25-10	14 h 30	Ginette Leroux	Après-midi convivial et sortie	02 41 69 91 20	7
25-10	19 h	Ginette Leroux	Loto intergénérationnel	02 41 69 00 12	16

# SEMAINE 5

28-10	9 h	Jean Gueguen	Gymnastique	02 41 69 00 12	16
28-10	9 h 30	Jean Gueguen	Gym seniors	02 41 69 00 12	17
28-10	14 h 30	Ginette Leroux	Gym mémoire	02 41 69 00 12	5
28-10	14 h	Ginette Leroux	Belles rencontres trélazéennes	06 28 81 46 97	13
29-10	9 h 30	Jean Gueguen	Marche bien-être	02 41 69 01 90	16
29-10	10 h 45	Résidence Les Toits bleus	Sophrologie	02 41 21 58 58	21
29-10	14 h 30	Jean Gueguen	Créa-déco	02 41 69 01 90	16

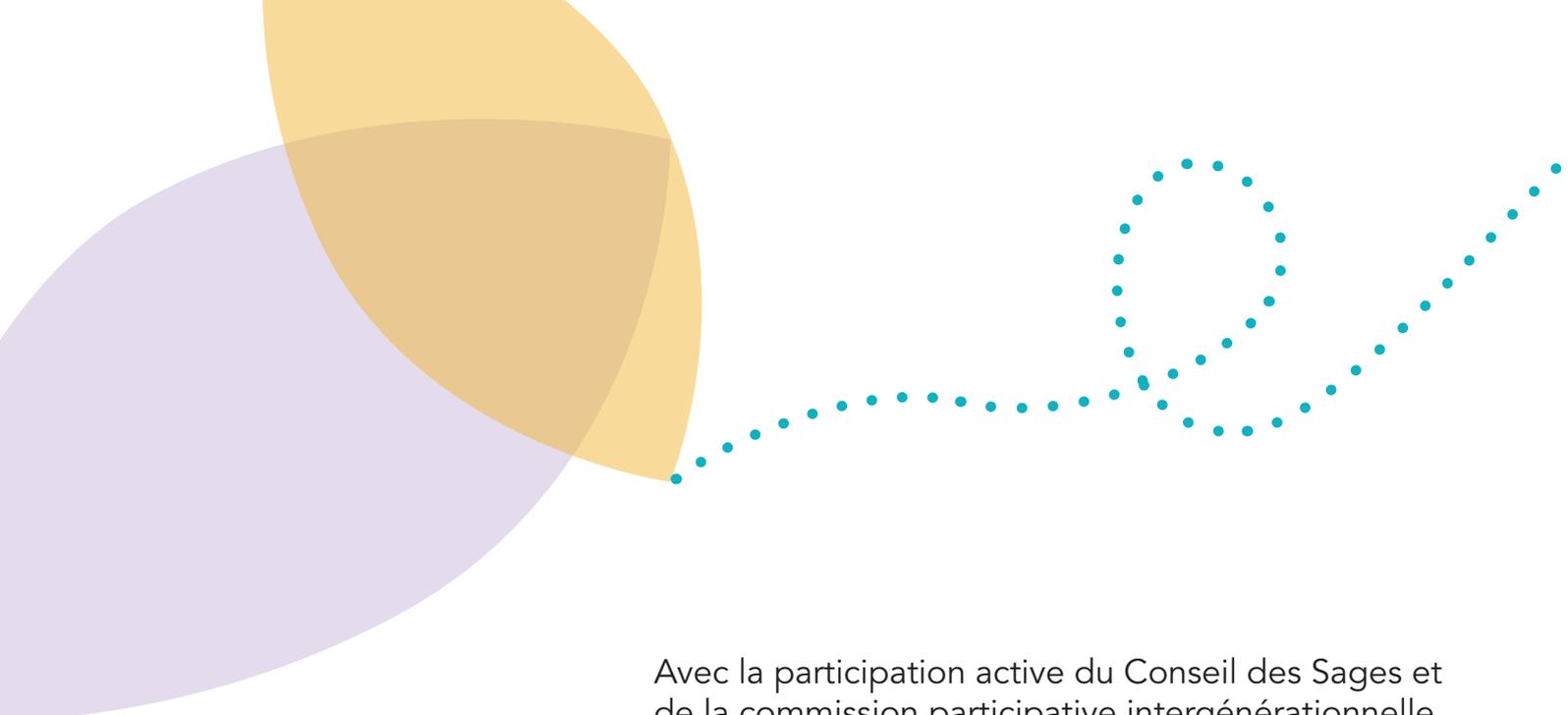
29-10	14 h 30	Jean Gueguen	Art floral	02 41 69 01 90	17
29-10	12 h	Ginette Leroux	Tablée solidaire + jeux de société	02 41 34 96 49	29
29-10	14 h 30	Ginette Leroux	Après-midi convivial et sortie	02 41 69 91 20	7
29-10	18 h 30	Jean Gueguen	Marche nocturne	02 41 69 01 90	17
31-10	9 h 30	Jean Gueguen	Rallye en marchant	02 41 69 01 90	17
31-10	14 h sur place	SilverBowl de Beaucozé	Bowling + café	02 41 34 96 49	29
31-10	14 h	Ginette Leroux	Après-midi convivial et sortie	02 41 69 91 20	7
31-10	14 h 30	Jean Gueguen	Couture et tricot	02 41 69 01 90	15

## SEMAINE 6

04-11	10 h 45	Jean Gueguen	Café caquette	02 41 69 01 90	15
04-11	14 h 30	Ginette Leroux	Gym douce	02 41 69 00 12	5
05-11	9 h 30	Jean Gueguen	Marche bien-être	02 41 69 01 90	16
05-11	10 h 45	Ginette Leroux	Atelier relaxation	02 41 69 00 12	7
05-11	14 h 30	Jean Gueguen	Créa-déco	02 41 69 01 90	16
05-11	14 h 30	Ginette Leroux	Après-midi convivial et sortie	02 41 69 91 20	7
05-11	14 h 30	EHPAD Les Plaines	Sophrologie	06 63 54 37 65	9
07-11	10 h	Médiathèque Hervé-Bazin	Visite de la médiathèque	02 41 69 19 64	19
07-11	14 h 30	Ginette Leroux	Après-midi convivial et sortie	02 41 69 91 20	7
07-11	14 h 30	Jean Gueguen	Couture et tricot	02 41 69 91 90	15
08-11	9 h 30	Jean Gueguen	Marche bien-être	02 41 69 01 90	16
08-11	12 h 15	Anciennes écuries	Banquet des aînés	02 41 33 74 65	5
08-11	18 h 30	Parc du vissoir	Marche nocturne	02 41 69 01 90	17



*Sandrine Fardin*



Avec la participation active du Conseil des Sages et de la commission participative intergénérationnelle

