

BIEN VIEILLIR EN SARTHE

La prévention pour votre bien-être



La loi d'adaptation de la société au vieillissement a permis la mise en place dans chaque département d'une conférence des financeurs de la prévention de la perte d'autonomie des personnes âgées de 60 ans et plus, présidée par le Président du Conseil départemental. La Caisse nationale de solidarité pour l'autonomie apporte son concours financier.

La Conférence des financeurs de la Sarthe vous propose de bénéficier gratuitement d'actions de prévention qui vous aideront à bien vieillir. Ces activités sont également des opportunités de rencontres et d'échanges. Selon vos centres d'intérêt, vous pouvez vous inscrire directement auprès de nos partenaires.

ACTIVITÉS PHYSIQUES ET SPORTIVES

■ ASSENSIA

Cours d'activité physique adaptée en petit groupe. Conseil diététique et nutrition. **Territoire :** Le Mans et agglomération mancelle

- **** 06.13.24.97.31
- assensia.fr

■ Comité Départemental Olympique et Sportif (CDOS) de la Sarthe

Parcours prévention santé -Découverte d'activités sportives **Territoire :** le département

- 02.52.19.21.10
- sarthe.franceolympique.com

■ Centre Social La Ruche

Activité sportives pour séniors **Territoire :** Laigné-en-Belin

- **** 02.43.21.79.68
- accueil@cslaruche.fr

 accueil ← cslaruche.fr
- www.cslaruche.fr

■ Association Siel Bleu

Cours collectifs d'activité physique adaptée, Marche avec bâtons **Territoire :** le département

**** 06.99.55.59.94

- **■** pauline.prudhomme@ sielbleu.org
- www.sielbleu.org

■ Centre d'Accueil Les Térébinthes

Cours collectifs d'activité physique adaptée

Territoire : Parigné-L'Évêque et ses environs

Q2.43.40.40.33

CONSEILS SUR LES AIDES TECHNIQUES ET L'ADAPTATION DE L'HABITAT

■ Centre d'Information et de Conseil pour les Aides Techniques (CICAT) des Pays de la Loire

Réunions collectives et points d'information de sensibilisation sur les aides techniques et l'adaptation du logement

Territoire : le département

- **** 02.44.02.40.00
- www.cicat-pdl.fr

■ La Maison de Gaston

Pavillon témoin présentant des adaptations du logement **Territoire :** Le Mans (ouvert à tous les sarthois)

02.43.18.81.05

- gaston.org
- www.lamaisondegaston.fr/

MOBILITE ET SÉCURITÉ ROUTIÈRE

■ REseau SOcial d'Aide à la Personne (RESO'AP)

Accompagnements véhiculés hors du domicile

Territoire : le département

- **Q2.43.39.44.49**

■ Générations Mouvement

Journées de sensibilisation -Révision du Code de la route, tests de réactivité

Territoire : le département

- **** 02.43.39.44.23
- www.generations-mouvement-72.org

■ Siel Bleu

Ateliers d'exercices de maintien de la coordination et de la souplesse pour la conduite

Territoire : La Flèche, Sablésur-Sarthe. Le Mans

- **** 06.99.55.59.94
- pauline.prudhomme@ sielbleu.org
- www.sielbleu.org

■ CCAS La Ferté Bernard

Sensibilisation et prévention routière avec rencontre intergénérationnelle

Territoire : La Ferté-Bernard

- 02.43.60.78.27
- www.la-ferte-bernard.fr

MAINTIEN DU LIEN SOCIAL

■ Centre d'Accueil Les Térébinthes

Journées de partage de moments conviviaux, activités physiques adaptées

Territoire : Parigné L'Évêque et ses environs

- 02.43.40.40.33
- www.les-terebinthes.com

■ Fédération ADMR

Activité de convivialité et temps d'échanges

Territoire : le département

- **** 02.43.72.05.00

■ CCAS du Mans

Téléphon'âge : appels de convivialité, Journées détentes

Territoire: Le Mans

- 02.43.74.51.51
- www.lemans.fr

■ Abord'Age Sud Sarthe

Accueil d'après-midi hebdomadaire

Territoire: le Sud Sarthe

- 07.83.59.18.54
- abordage.sudsarthe@gmail. com

■ Association l'Arbre

Actions de prévention et de proximité

Territoire : Le Mans, quartier des Sablons

- 02.43.41.44.79
- www.larbre-evs.org

■ Bien Vivre Chez Soi

Ateliers des aînés

Territoire: La Ferté Bernard

- **Q** 02.43.71.92.88
- www.bienvivrechezsoi72.com

■ FRASAD le réseau Voisineurs

Accompagnement par des bénévoles, visites à domicile

Territoire : le département

- **** 02.43.39.75.12
- **™** voisineurs.sad@orange.fr

■ CCAS de Sablé-sur-Sarthe

Brin de Compagnie – visites à domicile et activités collectives

Territoire : Sablé-sur-Sarthe

- **** 02.43.62.50.12
- sablesursarthe.fr

■ La Casa Feliz

Activité de bien-être et d'estime de soi

Territoire: Sablé-sur-Sarthe

- **** 06.80.47.81.67
- www.casafeliz.fr

ATELIERS SANTÉ

■ ASEPT Pays de la Loire

Ateliers collectif et Théâtresforums sur le « bien vieillir » (alimentation, équilibre, etc.)

Territoire: le département

- 02.40.41.38.53
- www.aseptpdl.fr

■ Caisse Primaire d'Assurance Maladie (CPAM) de la Sarthe

Conférences et ateliers sur la prévention des chutes, le sommeil, la gestion des médicaments la nutrition et le bien-être

Territoire : le département Contacter le centre social près de chez vous

Cosia 72 Sensibilisation

Sensibilisation-prévention a l'hygiène bucco-dentaire **Territoire**: le département

- 02.44.02.19.34
- ✓ secretariat@cosia72.fr
- www.cosia72.fr

■ IREPS des Pays de la Loire - Pôle Sarthe

Ateliers collectifs santé et nutrition

Territoire: Fresnay-sur-Sarthe

- **** 02.43.78.25.06

■ France Alzheimer

Halte relais France Alzheimer **Territoire:** Le Mans et couronne mancelle

- 02.43.28.76.52
- ▼ francealzheimersarthe@
 amail.com

■ Soutien à Domicile

Atelier Alimentation et randonnée « Geocaching »

Territoire : Le Mans, La Suze, Bonnétable, Neuville-sur-Sarthe, Fresnay-sur-Sarthe, Sillé-le-Guillaume

- 02.43.39.57.16 ou 07.87.06.69.80
- benevolerelais.sad@orange.fr

■ UC-IRSA

Conférence et atelier Mémoire **Territoire :** Ballon-Saint-Mars et Allonnes (mémoire et nutrition)

- **** 02.43.39.14.01



■ Association Siel Bleu

Atelier mémoire

Territoire : La Flèche, Brulon, Le Mans, Sud Sarthe

- 06.99.55.59.94
- pauline.prudhomme@
 sielbleu.ora
- www.sielbleu.org

ACCOMAPGNEMENT AU NUMÉRIQUE

■ Centre social d'Allonnes

Formation sur l'utilisation des outils numériques

Territoire: Allonnes

- 02.43.39.11.77
- www.centresocialallonnes.fr

■ Unis Cité Pays de la Loire

Accompagnement au numérique par des jeunes en service civique

Territoire : le Pays Fléchois

■ 06.58.54.78.00 schevalier@uniscite.fr

■ Fédération ADMR de la Sarthe

Organisation d'ateliers d'accès aux technologies informatiques

Territoire : le département

- **** 02.43.72.05.00
- accueil@fede72.admr.org

■ Bien Vivre Chez Soi

Initiation au numérique

Territoire : La Ferté Bernard

- **** 02.43.71.92.88

■ ASEPT Pays de la Loire

Ateliers numérique

Territoire : le département

- **** 02.40.41.38.53
- www.aseptpdl.fr

SOUTIEN AUX PROCHES AIDANTS

■ Profil Formation

Atelier de formation spécifique pour les proches aidants (Espace de parole, démarches administratives, bien-être, etc.)

Territoire: Le Mans et agglomération mancelle

- **** 02.43.43.98.14
- info@profilformation.fr

 info@profilf

 info@profilf

 info@profilf

 info@profilf

 info@profilf

 info@profilf

 info@profilf

 info@profilf

 info@profi

Les Myosotis -La Reposance

Séance de Yoga

Territoire : Le Mans et agglomération mancelle

- **Q2.43.76.85.04**
- accueilmyosotis@lareposance.net

■ France Alzheimer Sarthe

Action de soutien et répit pour les aidants de personnes atteintes de la maladie d'Alzheimer ou apparentée

Territoire : Le Mans et agglomération mancelle

- **Q** 02.43.28.76.52
- francealzheimersarthe@ gmail.com
- www.francealzheimer.org/ sarthe/

■ Silver Fourchette:

Parcours Proches Aidants sur l'alimentation et la nutrition **Territoire:** Sud- Sarthe et Loir-Lucé-Bercé

- contact@silverfourchette.org
- www.silverfourchette.org

Conférence des Financeurs de la Prévention de la Perte d'Autonomie Des Personnes Âgées de la Sarthe





















