



L'info du mois

GARDEZ LE CAP EN HIVER !



Bouger

- Activités Physiques Adaptées : séances réservées aux patients du SSIAD* et de l'ESA*
📍 EHPAD Eugène Aujaleu LE GRAND-LUCÉ 🗓️ Chaque mardi de 15h à 16h
- Séances d'Activités Physiques Adaptées :
📍 MONTVAL-SUR-LOIR 🗓️ Mercredi 17h30/20h30 - Jeudi 17h30/19h30 - Samedi 9h/13h
📍 CHAHAINES 🗓️ Le jeudi de 9h à 12h
📍 THOIRÉ-SUR-DINAN 🗓️ Le vendredi de 14h à 16h
- Atelier Équilibre
📍 MARÇON
📍 SAINT VINCENT DU LOROUËR
📍 VILAINES SOUS LUCÉ
- Cycle « Se sentir bien dans son corps avec la Yogathérapie »
📍 EHPAD Eugène Aujaleu LE GRAND-LUCÉ 🗓️ Démarrage le 6 février

Se ressourcer

- Journée Aidant/Aidé - Déjeuner au restaurant et cinéma PFR Cap'Aidants
🗓️ Le 2 février
- Journée Aidant/Aidé - Déjeuner au restaurant et médiathèque PFR Cap'Aidants
🗓️ Le 10 février
- Groupe de soutien aux personnes endeuillées
📍 Centre social LE GRAND-LUCÉ 🗓️ Le 11 février à 15h
- Séjour Aidants-Aidés : Oser vivre un séjour de répit partagé
📍 Maison du Tertre PARIGNÉ-L'ÉVÊQUE 🗓️ Du 11 au 13 février
- Café Entre'aidants
📍 Domaine de Pescheray LE BREIL-SUR-MÉRIZE 🗓️ Le 13 février
📍 Maison du Tertre PARIGNÉ-L'ÉVÊQUE 🗓️ Le 23 février

S'informer

- Atelier de Self Défense
📍 MONTVAL SUR LOIR 🗓️ 6, 13 et 27 février
- Atelier Relevé du Sol
📍 LAIGNÉ-EN-BELIN 🗓️ Date et horaire à confirmer

Échanger

- Ateliers Cuisine
📍 Lycée de BRETTE-LES-PINS 🗓️ Le 10 février
- Repas partagé
📍 MONTVAL SUR LOIR 🗓️ Le 19 février
- Temps musical (accordéoniste)
📍 Résidence René Hulot CHANGÉ 🗓️ Le 20 février

PROGRAMME DES ACTIVITÉS
sur le territoire du CRT Georges Coulon



Activités destinées aux :

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