

PROGRAMME DES ACTIVITÉS

sur le territoire du CRT Georges Coulon



Activités destinées aux :

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

La Fondation Georges



FÉVRIER 2026

L'info du mois

GARDEZ LE CAP EN HIVER !

BOUEZ UN PEU CHAQUE JOUR



HYDRATEZ VOUS RÉGULIÈREMENT

HYDRATEZ VOTRE PEAU POUR LIMITER LES DÉMANGEAISONS ET LES IRRITATIONS



RENFORCEZ VOS LIENS SOCIAUX



SORTEZ QUAND LE SOLEIL POINTE POUR AMÉLIORER LE MORAL ET LE SOMMEIL

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
📍 **CHAHAIGNES** 📅 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'ÉVÈQUE** 📅 Du 11 au 13 février
- Café Entre'aidants
📍 **Domaine de Pescheray LE BREIL-SUR-MÉRIZE** 📅 Le 13 février
📍 **Maison du Tertre PARIGNÉ-L'ÉVÈQUE** 📅 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



Pour tout renseignement et avant tout déplacement, prendre contact avec le CRT Georges Coulon :
07 56 00 60 88