

# MON GUIDE

# BIEN VIEILLIR

2025-2026



## Bien vieillir dans les Vallées du Haut-Anjou

Le Centre intercommunal d'action sociale (CIAS) des Vallées du Haut-Anjou a à cœur de vous proposer des services adaptés à vos besoins, pour vous accompagner au mieux dans votre quotidien. Pour nous, être à vos côtés, c'est veiller à votre autonomie, à votre bien-être et à votre place essentielle dans la vie locale.

Notre rôle est de limiter les risques d'isolement et de favoriser le lien social. Comment ? en anticipant, en informant et en proposant des services et des actions concrètes qui permettent à chacune et chacun de vieillir sereinement, chez soi, en lien avec les autres.

Ce guide *Bien vieillir* a été conçu dans cet esprit. Vous y trouverez l'ensemble des services qui vous sont dédiés, ainsi que le programme des actions collectives pour 2025-2026 : ateliers, rencontres, activités de prévention, moments conviviaux... Autant d'occasions pour rester actif, bien entouré et bien informé.

Nous espérons que ce livret sera pour vous un outil utile, rassurant et inspirant, reflet de notre engagement quotidien à vos côtés.

**L'équipe du CIAS**  
*des Vallées du Haut-Anjou*

# Sommaire

4

## Les services du quotidien

Portage de repas à domicile

4

Transport solidaire

5

6

## Les animations collectives

Ateliers bien dans ma peau

6

Ateliers multisports sénior

7

Ateliers nutrition / Grandes tablées

8-9

Ateliers intergénérationnels / Projet culturel ciné-spectacle

10

Ateliers sereins chez soi

11

Ateliers prévention routière / Parcours mobilité

12

13

## À l'aise avec le numérique

Ateliers découverte de la tablette numérique

13

Ateliers numériques thématiques

14-15

16

## Le CIAS c'est aussi

France services

16

Prévention santé / Appui aux CCAS et communes /

17

Gens du voyage

18

## Informations pratiques

Où nous trouver : carte du territoire

18

Mes notes et rendez-vous

19

Contacts utiles

20

# Le portage de repas à domicile



*Une solution de restauration pour vos repas à domicile.*

**Vous êtes sénior ou en situation de handicap et souhaitez bénéficier d'une aide pour vos repas quotidiens ?**

Le CIAS vous propose un service de portage de repas équilibrés, livrés directement à domicile.

Occasionnellement ou tous les jours, à votre rythme et selon vos besoins, profitez de repas variés, équilibrés, et adaptés à votre régime alimentaire.



**Pour plus d'informations contactez :**

-  **Nathalie Hardy, coordinatrice du service portage de repas à domicile**
-  07 71 91 67 25
-  [n.hardy@valleesduhautanjou.fr](mailto:n.hardy@valleesduhautanjou.fr)

Scannez ce QR code pour accéder à la plaquette détaillée.



## Des repas, mais pas seulement !

Il ne s'agit pas d'une simple livraison déposée sur le pas de la porte. Les agents de livraison sont aussi là pour échanger, prendre des nouvelles et rester à votre écoute.

 La livraison s'effectue 3 jours par semaine.

Les menus sont élaborés par l'entreprise **Les Menus Services**.

# Le transport solidaire



## *Quand mobilité rime avec solidarité le temps d'un trajet !*

**Le transport solidaire est un service de proximité visant à faciliter vos déplacements, favoriser la mobilité et renforcer les liens entre les habitants du territoire.**

Des conducteurs bénévoles mettent leur temps et leur véhicule à votre disposition pour vous accompagner dans vos trajets quotidiens :

→ **rendez-vous médicaux, courses, démarches administratives, accès aux services essentiels**

Une fois inscrit au service, il vous suffit de contacter le référent du transport solidaire de votre commune. Il se chargera de trouver un bénévole disponible pour venir vous chercher directement à votre domicile.

Scannez ce QR code pour en savoir plus sur le Transport Solidaire, selon votre commune.



### **Ou contactez :**

 **Vincent Bossé, responsable CIAS  
santé et prévention**

 07 57 41 62 09

 [v.bosse@valleesduhautanjou.fr](mailto:v.bosse@valleesduhautanjou.fr)



Pour bénéficier de ce service, une adhésion annuelle de 5€ est requise.  
L'utilisateur indemnise le bénévole des frais de déplacement (0.40€/km).



# Ateliers bien dans ma peau



*Des ateliers bien-être, pour se sentir bien dans son corps et dans sa tête.*

## Atelier relaxation

Fabrication d'une huile de massage, gommage, automassages des mains et temps de relaxation.

## Ateliers sophrologie

Atelier 1 : Bien vivre son corps et ses émotions.  
Atelier 2 : Alléger ses pensées et retrouver le sommeil.

*Présence recommandée sur les 3 séances.*

| Commune                 | Atelier relaxation | Atelier sophrologie 1 | Atelier sophrologie 2 | Lieux                        |
|-------------------------|--------------------|-----------------------|-----------------------|------------------------------|
| Juvardeil               | lundi 17/11        | lundi 24/11           | lundi 01/12           | Salle du conseil mairie      |
| Erdre-en-Anjou          | lundi 16/03        | lundi 23/03           | lundi 30/03           | Salle communale Gené         |
| Saint-Augustin-des-Bois | lundi 04/05        | lundi 11/05           | lundi 18/05           | Maison communale des loisirs |
| Horaires                | 14h30–16h30        | 14h–16h               | 14h–16h               |                              |



Inscription obligatoire auprès de Laurie LO PINTO (contact au dos du livret)



Action financée par la conférence des financeurs de Maine et Loire

Gratuit

# Ateliers multisports sénior

**Le plaisir de bouger ensemble dans une ambiance conviviale et bienveillante !**



Toutes les séances sont encadrées par des éducateurs sportifs diplômés, spécialisés dans l'accompagnement d'activités physiques pour tous.



30 séances pour 60 € + coût de l'adhésion à l'association locale

**Présence recommandée sur les 30 séances.**

| Chenillé-Changé | Contigné 1        | Contigné 2        | La Jaille-Yvon         | Marigné            | Thorigné-d'Anjou |
|-----------------|-------------------|-------------------|------------------------|--------------------|------------------|
| Les mardis      | Les jeudis        | Les jeudis        | Les jeudis             | Les vendredis      | Les lundis       |
| 10h–11h         | 9h–10h            | 10h–11h           | 9h–10h                 | 10h–11h            | 10h–11h          |
| Salle des fêtes | Salle des Loisirs | Salle des Loisirs | Espace Henri de Messay | Salle Saint Joseph | Salle du Ponceau |



Inscription obligatoire auprès de Laurie LO PINTO (contact au dos du livret)



Action financée par la conférence des financeurs de Maine et Loire

# Ateliers nutrition / grandes tablées



**Apprenez à composer des repas sains, simples et adaptés à vos besoins.**

**Cuisinez et partagez-les ensemble !**

## Ateliers nutrition



6 ateliers de 2h, animés par une diététicienne/nutritionniste pour apprendre à composer des repas équilibrés et faciles à reproduire chez soi. **Partenariat avec l'ASEPT et la MSA**

*Présence recommandée sur les 6 séances.*

| Communes            | Dates                                                                                                                                                                   | Lieux                                                             |
|---------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------|
| Val-d'Erdre-Auxence | lundi 29/09 : 14h–16h30<br>mardi 07/10 : 10h–12h30<br>lundi 13/10 : 14h–16h30<br>lundi 03/11 : 14h–16h30<br>mercredi 12/11 : 10h–12h30<br>mardi 18/11 : 10h–12h30       | France Services<br>Le Louroux-Béconnais<br><br>Salle de l'Erdre   |
| Montreuil-sur-Maine | jeudi 02/10 : 14h–16h30<br>jeudi 09/10 : 14h–16h30<br>jeudi 16/10 : 14h–16h30<br>jeudi 06/11 : 14h–16h30<br>jeudi 13/11 : 14h–16h30<br>jeudi 20/11 : 14h–16h30          | Espace Maine<br>Rue des Hauts de Mayenne                          |
| Les Hauts-d'Anjou   | vendredi 03/10 : 9h30–12h<br>lundi 06/10 : 9h30–12h<br>vendredi 17/10 : 9h30–12h<br>vendredi 07/11 : 9h30–12h<br>vendredi 14/11 : 9h30–12h<br>vendredi 21/11 : 9h30–12h | France Services<br>Châteauneuf-sur-Sarthe<br><br>Salle du conseil |

## Grandes tablées

3 repas à cuisiner et à partager ensemble pour mettre en pratique les ateliers nutritionnels et créer des liens !



*Présence recommandée sur les 3 grandes tablées.*

| Communes                   | Dates                                              | Horaires   | Lieux                                     |
|----------------------------|----------------------------------------------------|------------|-------------------------------------------|
| <b>Val-d'Erdre-Auxence</b> | lundi 02/02<br>mardi 07/04<br>lundi 08/06          | 9h30–13h30 | Salle Yves Huchet<br>Le Louroux-Béconnais |
| <b>Montreuil-sur-Maine</b> | jeudi 05/02<br>jeudi 09/04<br>jeudi 11/06          | 9h30–13h30 | Salle des fêtes                           |
| <b>Les Hauts-d'Anjou</b>   | vendredi 06/02<br>vendredi 10/04<br>vendredi 12/06 | 9h30–13h30 | Salle du Moulin<br>Châteauneuf-sur-Sarthe |



Inscription obligatoire auprès de Laurie LO PINTO (contact au dos du livret)



Action financée par la conférence des financeurs de Maine et Loire

Gratuit

# Ateliers intergénérationnels

*Des histoires à raconter, des moments à partager :*

*Rejoignez l'aventure intergénérationnelle !*

**Certains mercredis après-midis, de janvier à juin 2026**, venez partager des moments de convivialité avec un petit groupe de jeunes du Service Jeunesse des Hauts-d'Anjou.

Au programme : activités manuelles, culturelles, culinaires, sorties, échanges, rencontres...



📍 Service Jeunesse des Hauts-d'Anjou, 2 rue des Fontaines, Châteauneuf-sur-Sarthe

⚠️ Dates et horaires à définir avec le groupe de jeunes

## Projet culturel

*Explorez la mémoire du territoire et collaborez à la fabrication d'un ciné-spectacle vivant !*

Avec la compagnie le **Stupéfiant Image**, transformez souvenirs et mémoire du territoire en images et en récit, pour créer un spectacle unique partagé avec d'autres habitants des Hauts-d'Anjou.

📍 Les Hauts-d'Anjou

⚠️ **Dates, horaires et lieu précis définis ultérieurement**

👤 Informations auprès de Laurie LO PINTO (contact au dos du livret)

Gratuit

# Ateliers sereins chez soi

*Des ateliers pour apprendre à prévenir les accidents du quotidien et à réagir efficacement en cas d'urgence.*

## Module 1 : prévention des chutes et accidents domestiques

Conseils pratiques pour sécuriser votre habitat et adopter les bons réflexes pour limiter les risques.

## Module 2 : apprenez les gestes qui sauvent

Une formation de 2h animée par la Protection Civile 49 pour s'initier aux gestes de premiers secours.



*Présence recommandée sur les 2 modules.*

| Communes                        | Module 1               | Module 2                  | Lieux                                     |
|---------------------------------|------------------------|---------------------------|-------------------------------------------|
| <b>Juvardeil</b>                | Mardi 07/10<br>10h–12h | Vendredi 10/10<br>14h–16h | Salle du conseil de la mairie             |
| <b>Grez-Neuville</b>            | Mardi 20/01<br>10h–12h | Vendredi 23/01<br>14h–16h | Salle de l'Entre-deux                     |
| <b>Erdre-en-Anjou</b>           | Mardi 07/04<br>10h–12h | Vendredi 10/04<br>14h–16h | Complexe de la Villenièr<br>La Pouèze     |
| <b>Val-d'Erdre-<br/>Auxence</b> | Mardi 19/05<br>10h–12h | Vendredi 22/05<br>14h–16h | Salle Yves-Huchet<br>Le Louroux-Béconnais |



Inscription obligatoire auprès de Laurie LO PINTO (contact au dos du livret)



Action financée par la conférence des financeurs de Maine et Loire

Gratuit

# Ateliers prévention routière / mobilité

**Déplacez vous en toute sécurité ! Participez aux 5 ateliers pour adoptez les bons réflexes sur la route comme dans les transport en commun.**

**Séance 1 :** Mise à jour des connaissances du code de la route

**Séance 2 :** Temps de réaction et simulateur de conduite

**Séance 3\* :** Découverte des mobilités douces

**Séance 4\* :** Utiliser les outils numériques pour mieux se déplacer

**Séance 5\* :** Sortie à Angers en transport en commun

\*séances organisées en partenariat avec Wimoov.



**Présence recommandée sur les 5 séances.**



| Lieux           | Horaires           | Les Hauts-d'Anjou    | Thorigné-d'Anjou | Erdre-en-Anjou                  |
|-----------------|--------------------|----------------------|------------------|---------------------------------|
|                 |                    | Salle Cirda Soeuvres | Salle du Ponceau | Salle de convivialité La Pouèze |
| <b>Séance 1</b> | <b>9h30-12h</b>    | Jeudi 06/11          | Jeudi 05/03      | Jeudi 21/05                     |
| <b>Séance 2</b> | <b>9h30-12h</b>    | Jeudi 13/11          | Jeudi 12/03      | Jeudi 28/05                     |
| <b>Séance 3</b> | <b>10h-12h</b>     | Jeudi 20/11          | Jeudi 19/03      | Jeudi 04/06                     |
| <b>Séance 4</b> | <b>10h-12h</b>     | Jeudi 27/11          | Jeudi 26/03      | Jeudi 11/06                     |
| <b>Séance 5</b> | <b>Après-midi*</b> | Jeudi 04/12          | Jeudi 02/04      | Jeudi 18/06                     |

\*Les horaires de la sortie à Angers (séance 5) seront précisés lors de la séance 4, en fonction des transports disponibles.



Inscription obligatoire auprès de Laurie LO PINTO (contact au dos du livret)



Action financée par la conférence des financeurs de Maine et Loire

Gratuit

# Ateliers découverte tablette numérique

**8 séances de 2h pour découvrir la tablette numérique à votre rythme, en toute simplicité et dans la convivialité.**

Ces ateliers sont conçus pour les débutants et vous accompagnent pas à pas dans la prise en main des outils numériques.

- Se repérer sur la tablette
- Maîtriser les gestes de base
- Utiliser le clavier virtuel
- Naviguer sur Internet
- Communiquer avec sa tablette/smartphone
- Découvrir les applications
- Adopter les bonnes pratiques
- Identifier les dangers, se protéger
- Bilan & échanges : questions/réponses



➞ Des tablettes sont mises à disposition si vous n'en possédez pas.

**Présence recommandée sur les 8 séances.**

| Communes          | Jours                   | Horaires | Dates             | Lieux                                 |
|-------------------|-------------------------|----------|-------------------|---------------------------------------|
| Les Hauts-d'Anjou | Les mardis et vendredis | 14h–16h  | du 18/11 au 12/12 | Salle du conseil<br>Mairie de Marigné |
| Chambellay        | Les mardis et vendredis | 14h–16h  | du 10/03 au 03/04 | Salle du conseil<br>mairie            |
| Bécon-les-Granits | Les mardis et vendredis | 14h–16h  | du 02/06 au 26/06 | Salle du conseil<br>mairie            |

 Inscription obligatoire auprès de Laurie LO PINTO (contact au dos du livret)

 Action financée par la conférence des financeurs de Maine et Loire

Gratuit

# Ateliers numériques thématiques

*Des ateliers thématiques pour être plus à l'aise avec les usages numériques !*

| Commune                    | Jours         | Horaires | Lieux                               |
|----------------------------|---------------|----------|-------------------------------------|
| <b>Les Hauts-d'Anjou</b>   | Les lundis    | 10h–12h  | France Services Les Hauts-d'Anjou   |
| <b>Le Lion d'Angers</b>    | Les jeudis    | 14h–16h  | France Services Le Lion d'Angers    |
| <b>Val-d'Erdre-Auxence</b> | Les vendredis | 10h–12h  | France Services Val d'Erdre-Auxence |

Scannez ce QR code pour accéder au programme complet.



Inscription obligatoire auprès de Laurie LO PINTO (contact au dos du livret)



Action financée par la conférence des financeurs de Maine et Loire

Gratuit

## Des ateliers pratiques pour devenir plus à l'aise avec les outils numériques du quotidien.



Ces séances sont accessibles à tous et abordent 6 thématiques au choix, en fonction de vos besoins.



### CYBER-SÉCURITÉ

Identifier les risques liés au numérique / Adopter les bons réflexes pour se protéger / Sécuriser ses appareils



### LA BOITE DE MESSAGERIE

Créer et gérer une adresse mail / Utiliser France Connect / Envoyer des pièces jointes / Utiliser les messageries instantanées



### LE MONDE D'INTERNET

Naviguer sur internet / Découvrir les étapes de l'achat en ligne / Créer des Favoris, utiliser les onglets / Gérer les Cookies



### LES APPLICATIONS MOBILES

Découvrez d'applications utiles (santé, mobilité..)/ Installation, organisation / Gérer les notifications



### ORGANISER SES FICHIERS

Classer, transférer et modifier ses documents et photos / Utiliser des supports de stockage simples



### LES INTELLIGENCES ARTIFICIELLES

Comprendre le fonctionnement de l'IA / Découvrir ses usages au quotidien / L'utiliser de manière responsable

**NOUVEAU !**



### PERMANENCE INDIVIDUELLE

Profitez d'un accompagnement personnalisé, sans inscription préalable. Venez poser vos questions et progresser à votre rythme avec un conseiller numérique.



*Du matériel sera mis à disposition pour les personnes ne possédant pas d'équipement.*



**Le CIAS des Vallées du Haut-Anjou développe également d'autres actions à destination d'un public plus large.**

## France services

**Vos démarches administratives et numériques au quotidien proches de chez vous !**

France services, c'est un guichet unique de proximité mis en place par l'État pour vous accompagner gratuitement dans vos démarches du quotidien :

→ **santé, retraite, famille, emploi, logement**

Vous y êtes accueillis par des agents formés, en lien avec des partenaires tels que la CAF, la CPAM, Pôle emploi, etc.



📍 **France services Hauts d'Anjou**  
**2 rue des Fontaines - 49330 Châteauneuf-sur-Sarthe**  
02 41 24 10 66  
franceservices.chateauneuf@valleesduhautanjou.fr  
Lundi au vendredi : 8h45 - 12h15 & 13h30 - 17h  
Fermé les mardis après-midi

📍 **France services Le Lion-d'Angers**  
**1er étage Pôle Santé Social - 1 Avenue Philéas Fogg - 49220 Le Lion d'Angers**  
02 41 32 33 36  
lelionsdangers@france-services.gouv.fr  
Lundi/mardi/jeudi : 9h-12h & 13h30-16h30  
Mercredi/vendredi : 9h-12h

📍 **France services Val-d'Erdre-Auxence**  
**1 rue Noël Pinot - 49370 Le Louroux-Béconnais**  
02 41 77 41 87  
franceservices.vea@valleesduhautanjou.fr  
Lundi/mercredi : 9h - 12h30 & 13h30 - 18h00  
Mardi/jeudi : 9h - 12h30  
Vendredi : 9h - 12h30 & 13h30 - 17h00

**Scannez ce QR code pour en savoir plus sur France services :**



## Prévention santé



Le CIAS des Vallées du Haut-Anjou s'engage activement dans la prévention santé en soutenant les maisons et pôles santé, et en menant des actions de sensibilisation en lien avec les professionnels locaux. Il favorise l'accès à des soins de qualité, renforce l'éducation à la santé et contribue au bien-être des habitants au quotidien.

## Appui aux CCAS/communes

Le CIAS des Vallées du Haut-Anjou coordonne et soutient les actions sociales sur le territoire en lien avec les Centres communaux d'Action Sociale (CCAS) et les communes. Il facilite l'accès aux services pour les habitants, développe des projets de solidarité, de santé et d'insertion, et encourage la mutualisation des ressources pour renforcer la proximité et l'efficacité des services.



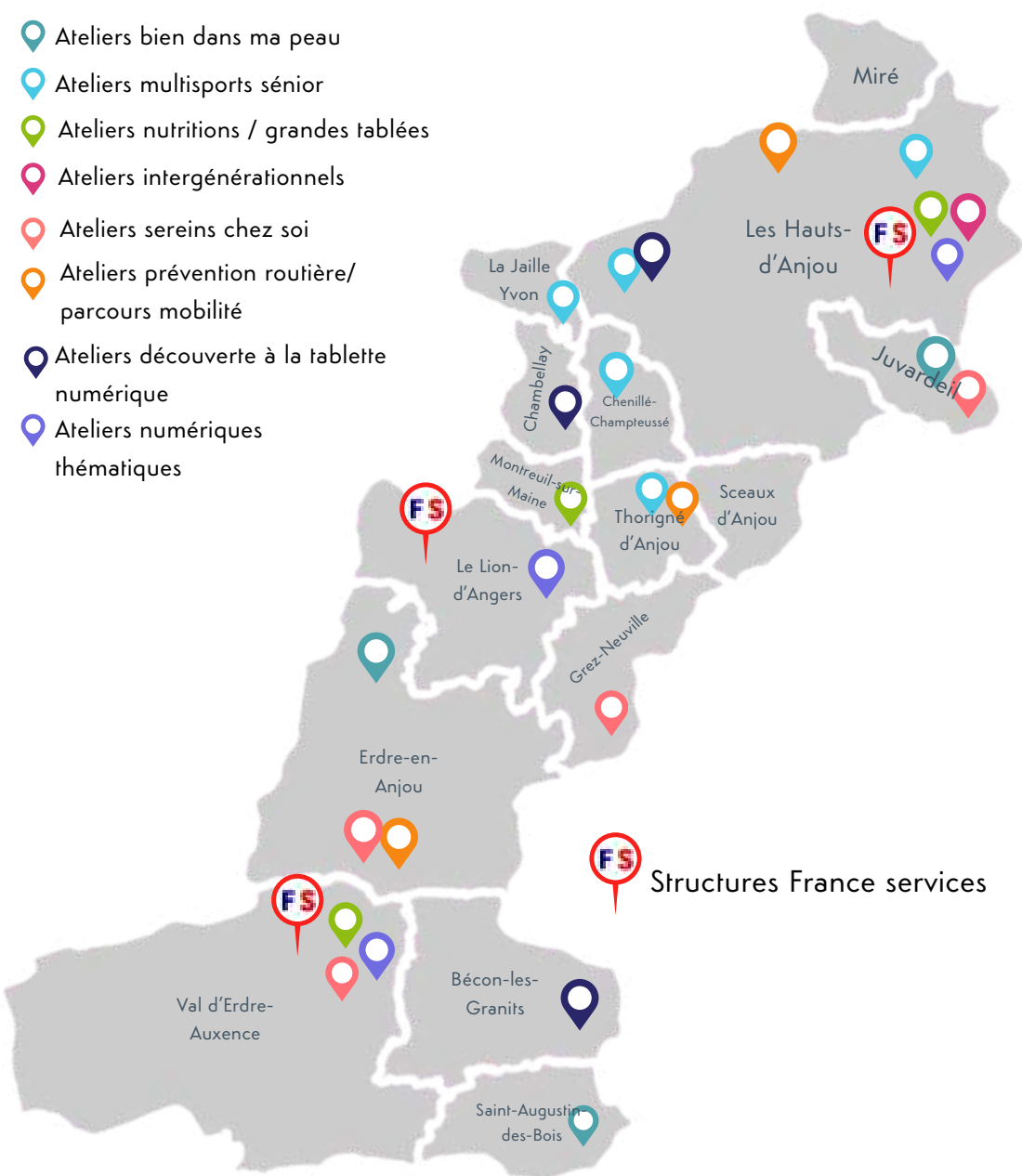
## Accompagnement des gens du voyage

Le CIAS accompagne les gens du voyage en facilitant leur accès aux services essentiels pour favoriser leur intégration, en lien avec les CCAS et les associations, tout en veillant à disposer d'aires d'accueil adaptées dans le respect des réglementations.



## Se repérer

-  Ateliers bien dans ma peau
-  Ateliers multisports sénior
-  Ateliers nutritons / grandes tablées
-  Ateliers intergénérationnels
-  Ateliers sereins chez soi
-  Ateliers prévention routière/ parcours mobilité
-  Ateliers découverte à la tablette numérique
-  Ateliers numériques thématiques



Structures France services



# Contacts

 **Laurie LO PINTO, animatrice sociale CIAS**

 07 57 47 70 77

 l.lopinto@valleesduhautanjou.fr

 **Vincent BOSSÉ, responsable CIAS santé et prévention**

 07 57 41 62 09

 v.bosse@valleesduhautanjou.fr

**Suivre toute l'actualité de votre Communauté de communes et votre CIAS :**



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



Communauté de communes  
des Vallées du Haut-Anjou



@valleesduhautanjou



Communauté de communes  
des Vallées du Haut-Anjou

