



DES CLEFS POUR BIEN VIEILLIR

avec les acteurs du territoire de la Communauté de
Communes des Vallées de la Braye et de l'Anille.

Venez échanger avec nous
autour d'une boisson chaude
LES MATINS AUX HORAIRES DES MARCHÉS

Jeudi 9 octobre à Saint-Calais

Vendredi 7 novembre à Vibraye

Samedi 22 novembre à Bessé-sur-Braye



PRÉVENTION
ÉCHANGES
CONSEILS

ESPACE
CONVIVAL
SUR VOTRE
MARCHÉ

INFORMATIONS
GRATUITES

DES CLEFS POUR BIEN VIEILLIR

avec les acteurs du territoire de la Communauté de
Communes des Vallées de la Braye et de l'Anille.

Mobilité
Démonstration
Maintien à domicile
Perte d'autonomie

Troubles de la mémoire
Téléassistance
Aides éventuelles
Soutien aux aidants

Venez échanger avec nous autour d'une boisson chaude
LES MATINS AUX HORAIRES DES MARCHÉS
Jeudi 9 octobre à Saint-Calais • Vendredi 7 novembre à Vibraye
Samedi 22 novembre à Bessé-sur-Braye

Nous remercions nos partenaires pour leur soutien.



ANILLE BRAYE OMNISPORTS INTERCOMMUNAL

Activités Physiques et Sportives Adaptées : gym douce, pilates, marche, musculation, coaching individuel.

Yvan PELTIER - 06 86 77 48 91



Service d'aide à domicile **ADMR**, Aides, accompagnements, soins et services par des aides à domicile.

Des actes essentiels de la vie quotidienne.

Maison des services ADMR – 02 43 35 99 58



Association de prévention santé des caisses de retraite de la région Pays de la Loire, propose des ateliers collectifs sur les thématiques du bien vieillir en direction de nos seniors (numérique, mémoire, équilibre, etc.).

Standard – 02 40 41 38 53



La plateforme de répit **Cap'aidants** portée par l'EHPAD Albert Trotté, établissement public, a pour mission d'apporter un soutien aux proches aidants s'occupant de personnes âgées de plus de 60 ans et de favoriser ainsi leur maintien à domicile.

Son périmètre territorial couvre trois communautés de communes du nord-est de la Sarthe : C/c du Gesnois Bilurien, C/c du Pays de l'Huisne Sarthoise et C/c des Vallées de la Brayé et de l'Anille. Les villes de Bonnétable, Saint-Georges-du-Rosay et Nogent-le-Bernard.

L'équipe est composée d'une coordinatrice, d'une assistante de soins en gérontologie, d'une aide soignante et d'un psychologue clinicien.



Centre d'Informations et de Conseils sur les Aides Technique

Espace d'information pour toute personne souhaitant favoriser son autonomie dans la vie quotidienne, malgré l'avancée en âge ou une situation de handicap.

CICAT des Pays de la Loire – 02 44 02 40 00



Le Centre de Ressources Territorial. Un dispositif avec pour objectif Le bien Vieillir (actions de prévention) et un dispositif d'accompagnement renforcé pour faciliter le maintien à domicile.

Standard – 02 43 61 51 90



• Équipe d'appui en adaptation et réadaptation.

Ergothérapeutes, psychologue, diététicienne interviennent au domicile des personnes de + de 60 ans afin de favoriser leur maintien à domicile.

Fanny LERAY, ergothérapeute coordinatrice, Fondation G. Coulon : 02 43 61 51 78

• Équipe spécialisée Alzheimer et maladies apparentées.

Ergothérapeutes et assistantes de soins en gérontologie interviennent au domicile pour accompagner les personnes et leur entourage afin d'améliorer ou préserver leur autonomie.



France Alzheimer forme, informe, accompagne, oriente et soutient les aidants et leur proche atteint de la maladie d'Alzheimer ou apparentée.

Jean-Claude MEIGNAN – 02 43 28 76 52



Générations Mouvement constitue le premier réseau associatif de retraités en France. Générations Mouvement propose de nombreuses activités d'échanges et de loisirs et a pour objectif de mieux vivre ensemble en participant à l'animation du milieu rural et en contribuant à la revitalisation du territoire rural en collaborant avec les municipalités et les structures associatives.

Générations Mouvement se donne comme priorité de rompre l'isolement et de favoriser le maintien à domicile des personnes âgées, en développant des activités culturelles, sportives, intergénérationnelles, etc. et s'adresse à toute personne qui désierait bénéficier de nos activités, sans limite d'âge.



Les bénévoles de **Réso' AP** vous accompagnent à vos RDV médicaux, faire des courses, rendre visite à un proche, passer un entretien d'embauche... Au-delà du transport, l'association apporte une solution d'accompagnement pour tous vos déplacements. **Standard – 02 43 39 44 49**



Interlocuteur unique pour informer, conseiller, orienter et accompagner individuellement les personnes âgées en risque de perte ou en perte d'autonomie, ainsi que les personnes en situation de handicap et leur entourage.

Céline FROGER, coordinatrice d'aide et soutien – 02 43 54 73 31

Eve INDÉBÉTOU, coordinatrice de parcours – 02 43 35 91 16

Sarth'Écoute - 02 52 84 84 84 (ligne d'écoute dédiée aux aidants)



Siel Bleu propose des programmes d'activités physiques adaptées visant à favoriser l'autonomie et la qualité de vie par une pratique régulière d'activités motrices prodiguées par des professionnels spécialement formés.

Pauline PRUDHOMME – 06 99 55 59 94



L'essentiel & plus encore



Liste non exhaustive. N'hésitez pas à demander des coordonnées supplémentaires auprès du Département Sarthe Autonomie : Céline FROGER au 02 43 54 73 31