



L'info du mois

Le mois de janvier est l'occasion de prendre soin de soi et de démarrer l'année en douceur. Pour rester en forme :

Meilleurs Vœux 2026



Bougez régulièrement : une marche quotidienne, même courte, aide à garder mobilité et énergie.



Mangez équilibré : privilégiez fruits, légumes de saison et repas légers après les fêtes.



Hydratez-vous : même en hiver, boire de l'eau reste essentiel.



Protégez-vous du froid : couvrez-vous bien lors des sorties et aérez votre logement quelques minutes par jour.



Gardez le lien social : un appel, une visite ou une activité partagée renforcent le moral et la santé.

Prenez soin de vous, chaque petit geste compte pour bien commencer l'année.
Tous nos meilleurs vœux pour l'année 2026 !

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

Se ressourcer

- Journée Aidant/Aidé - Déjeuner au restaurant et visite musée PFR Cap'Aidants
🗓 Le 13 janvier
- Groupe de soutien aux personnes endeuillées
📍 EHPAD Eugène Aujaleu LE GRAND-LUCÉ 🗓 Le 21 janvier à 15h
- Café Entr'Aidants
📍 Domaine de Pescheray 🗓 Le 16 janvier
📍 Maison du Tertre 🗓 Le 26 janvier

S'informer

- Atelier Numérique
📍 MONTFORT LE GESNOIS 🗓 A compter du 13 janvier
📍 MONTVAL SUR LOIR 🗓 A compter du 14 janvier

Échanger

- Ateliers Cuisine
📍 EHPAD Aujaleu LE GRAND-LUCÉ 🗓 Le 19 janvier

PROGRAMME DES ACTIVITÉS

sur le territoire du CRT Georges Coulon



Activités destinées aux :

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