

PROGRAMME DES ACTIVITÉS

sur le territoire du CRT Georges Coulon



Activités destinées aux :

- PERSONNES DE + DE 60 ANS
- AIDANTS
- PROFESSIONNELS

La Fondation Georges



JANVIER 2026

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 :



- **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

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

S'informer

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

Échanger

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



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