

MON GUIDE BIEN VIEILLIR

2026 > 2027



Bien vieillir, aujourd'hui et demain

Bien vieillir, c'est pouvoir continuer à vivre pleinement, en toute autonomie, dans un environnement bienveillant et adapté à ses besoins.



Dans les Vallées du Haut-Anjou, cette ambition guide chaque jour l'action du Centre Intercommunal d'Action Sociale (CIAS).

À travers ses actions et ses services, l'équipe du CIAS œuvre chaque jour pour soutenir chacun dans son parcours de vie, favoriser le maintien à domicile, rompre l'isolement et renforcer le lien social.

Parce que nos seniors occupent une place essentielle dans la vie de notre territoire, nous portons une politique du « bien vieillir » qui prend tout son sens : anticiper les besoins de demain, répondre aux fragilités lorsqu'elles apparaissent, mais aussi valoriser les capacités, les envies et la participation de chacun à la vie locale.

Ce guide 2026-2027 rassemble les informations pratiques, les services et les actions de prévention proposés par le CIAS : ateliers, rencontres, temps d'échanges...

Autant d'initiatives pensées pour préserver l'autonomie, encourager les échanges et contribuer à la qualité de vie de nos habitants.

Nous espérons que ce guide vous accompagnera utilement au quotidien et qu'il reflètera notre volonté collective de faire des Vallées du Haut-Anjou un territoire où il fait bon vieillir.



Juanita FOUCHER
Vice Présidente CIAS

Les élus et l'équipe du CIAS des Vallées du Haut-Anjou.



SOMMAIRE

4



Vos services du quotidien

Portage de repas à domicile.....	4
Transport solidaire.....	5

6



Actions collectives de prévention

Prendre soin de soi

Ateliers : bouger en confiance.....	6
Ateliers nutrition/grandes tablées.....	7

Créer du lien

Ateliers part'âge	8
-------------------------	---

Rester mobile

Ateliers prévention routière / mobilité.....	9
--	---

Penser son habitat

Ateliers : bien vivre chez soi.....	10
Ateliers Habitatage : pensez votre habitat de demain.....	11

Rester connecté

Ateliers découverte tablette.....	12
Ateliers numériques thématiques.....	13

Projet culturel

“Les extravagantes légendes des mystérieuses vallées”.....	14
--	----

15



Le CIAS à vos côtés

France services.....	15
Prévention santé / Appui au CCAS et communes / Gens du voyage.....	16

17



Informations pratiques

Carte du territoire.....	17
Notes et rendez-vous	18-19
Contacts utiles.....	20



Vos services du quotidien

Portage de repas à domicile

Le service de portage de repas à domicile vous permet de recevoir chaque jour un repas équilibré, adapté et livré directement chez vous.



Des repas équilibrés

Conçus par des professionnels, vos repas sont variés, équilibrés et adaptés à vos régimes spécifiques.



Un service de proximité

Les repas sont livrés pour tous les jours de la semaine par les livreurs de Menus Services, avec attention et ponctualité.



Simple et flexible

Sans engagement de durée, vous choisissez la fréquence des livraisons selon vos besoins.



Plus d'informations

Scannez le QR code pour accéder à la plaquette détaillée sur le site de la CCVHA.



Votre contact



Nathalie HARDY
Coordinatrice du service portage
de repas à domicile

 07 71 91 67 25

 n.hardy@valleesduhautanjou.fr



Vos services du quotidien

Le transport solidaire

Un service de proximité pour vous accompagner dans vos déplacements et renforcer les liens entre habitants.



Des conducteurs bénévoles

Ils mettent leur temps et leur véhicule à disposition pour vous accompagner dans vos trajets du quotidien.

↳ *Rendez-vous médicaux, courses, démarches administratives, accès aux services essentiels...*



Des déplacements facilités

Il vous suffit de contacter le référent du transport solidaire de votre commune. Un bénévole disponible viendra vous chercher directement à votre domicile.



Pour plus de lien et de solidarité

En facilitant la mobilité, le transport solidaire favorise l'autonomie et crée du lien entre les habitants du territoire.

Plus d'informations

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



Votre contact



Vincent BOSSÉ
Responsable CIAS santé
et prévention

☎ 07 57 41 62 09

✉ v.bosse@valleesduhautanjou.fr



Pour bénéficier de ce service, une adhésion annuelle de 5€ ou 8€ est requise. L'utilisateur indemnise le bénévole des frais de déplacements.





Prendre soin
de soi

Ateliers Bouger en confiance

Des ateliers pour renforcer votre équilibre
et rester actif au quotidien.



Au programme

- ✓ **10 à 12 séances d'animation**
 - Renforcement musculaire doux
 - Exercices d'équilibre et coordination
 - Parcours moteurs
 - Techniques de relevé de sol
- ✓ **Animés par des professionnels diplômés (kinésithérapeutes, enseignants APA)**



Pourquoi ?

- ✓ **Améliorer l'équilibre et la mobilité**
- ✓ **Renforcer la confiance dans les gestes du quotidien**
- ✓ **Prévenir les risques de chutes**



À savoir

- ✓ **Ateliers gratuits**
- ✓ **Groupes de 10 à 15 participants**



Calendrier des 5 cycles (Inscription recommandée à l'ensemble des séances)

Commune	Dates	Horaires	Lieux
Le Lion-d'Angers	Chaque mercredi du 10/03 au 26/05/2027	9h - 10h	Salle Antoine Paillard
Vern-d'Anjou Erdré-en-Anjou	Chaque mardi du 09/03 au 25/05/2027	9h - 10h	Salle du Far
Champigné Les Hauts-d'Anjou	Chaque jeudi du 07/01 au 25/03/2027	9h15 - 10h15	Salle des passions
Châteauneuf-sur-Sarthe Les Hauts-d'Anjou	Chaque mardi du 05/01 au 23/03/2027	9h15 - 10h15	Salle du moulin
Bécon-les-Granits	Chaque mardi du 12/01 au 13/04/2027	10h45 - 12h15	Salle Frédéric Chopin



POUR PARTICIPER ?

Contactez Laurie Lo Pinto, animatrice sociale au CIAS :



07 57 47 70 77



l.lopinto@valleesduhautanjou.fr

NOS PARTENAIRES





Prendre soin
de soi

Ateliers nutrition / grandes tablées



Découvrez comment composer des repas équilibrés et adaptés
à vos besoins.



Au programme

- ✓ 6 ateliers nutrition pour adopter les bonnes habitudes alimentaires et préserver votre forme
 - Les sensations alimentaires
 - Bien manger, bien être
 - Les aliments plaisirs
 - Les protéines
 - Les accompagnements
- ✓ 3 grandes tablées pour préparer et déguster un repas dans la bonne humeur !



Pourquoi ?

- ✓ Identifier les besoins nutritionnels liés à l'avancée dans l'âge
- ✓ Allier plaisir, santé et convivialité dans l'alimentation



À savoir

- ✓ Ateliers gratuits
- ✓ Groupes de 10 à 15 participants
- ✓ Animés par des diététiciennes/nutritionnistes diplômées



Calendrier des 3 cycles (Inscription recommandée à l'ensemble des séances)

Commune	Ateliers nutrition 9h30 - 12h	Grandes tablées 9h30 - 13h30	Lieux
Bécon-les-Granits	Chaque vendredi du 02/10 au 20/11/2026	• vendredi 12/02/2027 • vendredi 09/04/2027 • vendredi 11/06/2027	Salle Saint Pierre ¹ Salle F.Chopin ²
Sceaux-d'Anjou	Chaque mardi du 03/11 au 08/12/2026	• mardi 02/02/2027 • mardi 06/04/2027 • mardi 08/04/2027	Salle polyvalente
Champigné Les Hauts-d'Anjou	Chaque vendredi du 02/10 au 20/11/2026	• vendredi 05/02/2027 • vendredi 09/04/2027 • vendredi 11/06/2027	Salle des passions

¹ Ateliers nutrition / ² Grandes tablées



POUR PARTICIPER ?

Contactez Laurie Lo Pinto, animatrice sociale au CIAS :



07 57 47 70 77



l.lopinto@valleesduhautanjou.fr

NOS PARTENAIRES





Créer
du lien

Ateliers Part'âge



Des ateliers pour partager, échanger et vivre des moments conviviaux entre générations !



Au programme

- ✓ 4 temps de rencontre avec des jeunes du territoire
- Activités manuelles, culturelles, culinaires, sorties, échanges, rencontres...



Pourquoi ?

- ✓ Partager des savoirs, des expériences et des souvenirs
- ✓ Échanger dans une ambiance bienveillante



À savoir

- ✓ Ateliers gratuits
- ✓ Groupes de 6 jeunes et 6 seniors maximum par activité

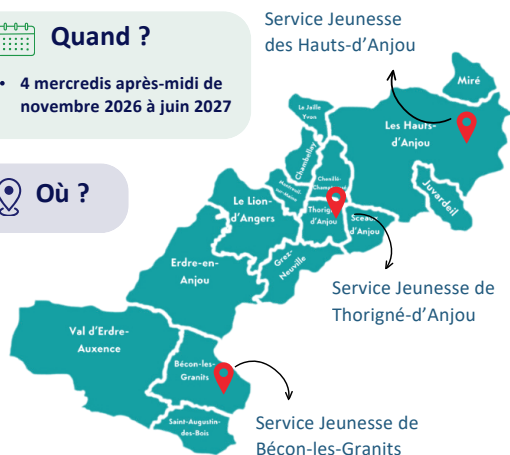


Quand ?

- 4 mercredis après-midi de novembre 2026 à juin 2027



Où ?



POUR PARTICIPER ?

Contactez Laurie Lo Pinto, animatrice sociale au CIAS :



07 57 47 70 77



l.lopinto@valleesduhautanjou.fr

NOS PARTENAIRES



Vallees du
Haut-Anjou
COMUNAUTÉ DE COMMUNES



**Rester
mobile**



Ateliers prévention routière / mobilité

Adoptez les bons réflexes pour vos déplacements en voiture et en transports en commun !



Au programme

✓ Un parcours composé de 5 séances :

- 1 Mise à jour des connaissances du code de la route
- 2 Simulateur de conduite et calcul du temps de réaction
- 3 Les transports alternatifs
- 4 Se déplacer avec les outils numériques
- 5 Sortie en transports en commun



Pourquoi ?

- ✓ Maintenir l'autonomie dans vos déplacements
- ✓ Mettre à jour vos connaissances
- ✓ Se familiariser aux transports alternatifs



À savoir

- ✓ Ateliers gratuits
- ✓ Groupes de 10 à 15 participants



Calendrier des 3 cycles (Inscription recommandée à l'ensemble des séances)

Commune	Dates	Horaires	Lieux
 Brissarthe Les Hauts-d'Anjou	Chaque jeudi du 05/11 au 03/12/2026	9h30 - 12h	Salle Champeau
 Montreuil-sur-Maine	Chaque jeudi du 11/03 au 08/04/2027	9h30 - 12h	Espace Maine
 La Cornuaille Val-d'Erdre-Auxence	Chaque jeudi du 13/05 au 10/06/2027	9h30 - 12h	Théâtre (Salle culturelle)



POUR PARTICIPER ?

Contactez Laurie Lo Pinto, animatrice sociale au CIAS :



07 57 47 70 77



l.lopinto@valleesduhautanjou.fr

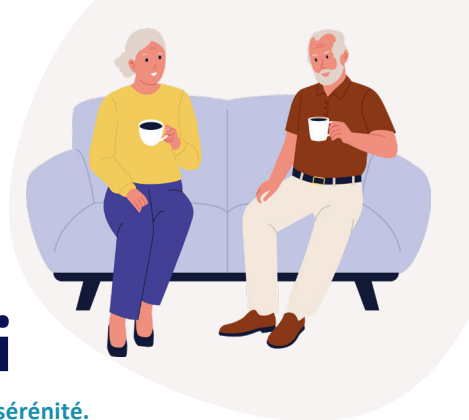
NOS PARTENAIRES



SÉCURITÉ
ROUTIÈRE VIVRE,
ENSEMBLE



**Penser son
habitat**



Ateliers bien vivre chez soi

Des conseils pour vivre et vieillir chez vous, en toute sérénité.



Au programme

- ✓ **3 rendez-vous pour s'informer sur :**
 - Les risques d'accidents domestiques à domicile
 - Les aides techniques d'aménagement du logement
 - Les dispositifs de téléassistance
 - Les aides financières existantes



Pourquoi ?

- ✓ Repérer les risques du quotidien
- ✓ Découvrir des solutions d'aménagement
- ✓ Connaître les aides pour rester chez soi plus longtemps



À savoir

- ✓ Ateliers gratuits
- ✓ Groupes de 10 à 15 participants



Calendrier des 3 cycles (Inscription recommandée à l'ensemble des séances)

Commune	Dates	Horaires	Lieux
 Miré	• mardi 17/11/2026 • mardi 24/11/2026 • mardi 01/12/2026	10h - 12h	Salle Michel Aubry (Ex salle d'Asile)
 Vern-d'Anjou Erdre-en-Anjou	• mardi 26/01/2027 • mardi 02/02/2027 • mardi 09/02/2027	10h - 12h	Salle du Far
 Thorigné-d'Anjou	• mardi 09/03/2027 • mardi 16/03/2027 • mardi 23/03/2027	10h - 12h	Salle du Ponceau



POUR PARTICIPER ?

Contactez Laurie Lo Pinto, animatrice sociale au CIAS :



07 57 47 70 77



l.lopinto@valleesduhautanjou.fr

NOS PARTENAIRES



et CENTICH¹⁹
service ssp



Présence
Verte
groupe



**Penser son
habitat**

Ateliers Habit'âge

"Pensez votre habitat de demain"



Réfléchissez dès aujourd'hui à un habitat adapté à vos besoins et à vos envies.



Au programme

✓ 3 journées collectives pour :

- Réfléchir à l'évolution de votre lieu de vie avec l'âge
- S'informer sur les solutions d'habitat et les aides existantes
- Échanger afin de construire un projet d'habitat adapté à vos besoins



Pourquoi ?

- ✓ S'informer sur les solutions d'habitat
- ✓ Réfléchir à son projet de vie



À savoir

- ✓ Groupes de 10 à 15 participants
- ✓ Participation de 15€ pour les repas du midi des 3 journées



Calendrier des 3 cycles (Inscription recommandée à l'ensemble des séances)

Commune	Dates	Horaires	Lieux
 Champigné Les Hauts-d'Anjou	Mardi 06/10/2026*	10h - 17h	Salle Henri Lebasque
 Le Louroux-Béconnais Val-d'Erdre-Auxence	Mardi 15/12/2026*	10h - 17h	Salle de l'Erdre
 Le Lion-d'Angers	Mardi 16/02/2027*	10h - 17h	Salle du Champ de Foire

*Les deux autres journées seront programmées avec le groupe de participants.



POUR PARTICIPER ?

Contactez Laurie Lo Pinto, animatrice sociale au CIAS :



07 57 47 70 77



l.lopinto@valleesduhautanjou.fr

NOS PARTENAIRES





Rester connecté



Ateliers Découverte tablette

8 ateliers pratiques pour s'initier aux usages du numérique à votre rythme.



Au programme

- ✓ Prendre en main la tablette
- ✓ Naviguer sur Internet
- ✓ Utiliser des applications utiles
- ✓ Rester en sécurité



Pourquoi ?

- ✓ Gagner en confiance
- ✓ Simplifier le quotidien
- ✓ Rester connecté



À savoir

- ✓ Ateliers gratuits
- ✓ Groupes de 6 à 8 personnes



Calendrier des 3 cycles (Inscription recommandée à l'ensemble des séances)

Commune	Dates	Horaires	Lieux
 Juvardeil	Chaque mardi et vendredi 10/11 au 04/12/2027	14h - 16h	Salle du conseil Mairie de Juvardeil
 Chenillé-Champteussé	Chaque mardi et vendredi 09/03 au 02/04/2027	14h - 16h	Grange aux dîmes
 Saint-Augustin-des-Bois	Chaque mardi et vendredi 11/05 au 04/06/2027	14h - 16h	Maison Communale des Loisirs (MCL)



POUR PARTICIPER ?

Contactez Laurie Lo Pinto, animatrice sociale au CIAS :



07 57 47 70 77



l.pinto@valleesduhautanjou.fr

NOS PARTENAIRES





Rester connecté



Ateliers numériques thématiques

Des thématiques pour développer vos usages numériques au quotidien.



Au programme

✓ 15 ateliers variés alliant théorie et pratique, répartis par niveau autour de 5 grands thèmes :

- 1 Cyber-sécurité / Internet
- 2 Intelligences artificielles
- 3 Fichiers et créativité
- 4 Smartphone et applications
- 5 Démarches administratives



Pourquoi ?

✓ Se familiariser aux usages du numérique sur smartphone/tablette et ordinateur portable



À savoir

- ✓ Ateliers gratuits
- ✓ Ouverts au tout public
- ✓ Groupes de 6 à 8 participants
- ✓ Prêt de matériel possible



Scannez ce QR code pour accéder au programme complet.

Commune	Dates	Horaires	Lieux
Châteauneuf-sur-Sarthe Les Hauts-d'Anjou	Tous les lundis matin*	10h - 12h	France services Les Hauts-d'Anjou
Le Louroux-Béconnais Val-d'Erdre-Auxence	Tous les jeudis matin*	10h - 12h	France services Val-d'Erdre-Auxence
Le Lion-d'Angers	Tous les vendredis matin*	10h- 12h	France services Le Lion-d'Angers

*Hors période vacances scolaires / variable selon jours fériés (se référer au programme complet)



POUR PARTICIPER ?

Contactez Laurie Lo Pinto, animatrice sociale au CIAS :



07 57 47 70 77



l.lopinto@valleesduhautanjou.fr

NOS PARTENAIRES



anjou
numérique



Les extravagantes légendes des vallées mystérieuses



De novembre à avril, inventons ensemble les « extravagantes légendes des vallées mystérieuses » !



De quoi s'agit-il ?

Amédée Renoux et Stanislas Hilaret de la compagnie DBK sont comédiens et auteurs pour la rue.

Ils aiment s'emparer des lieux et jouer avec le vrai et le faux, s'imprégner d'histoires réelles pour les détourner avec humour.

Ils vous invitent à imaginer et à créer des histoires drôles et mystérieuses à partir de détails du paysage quotidien à priori insignifiants : une fissure sur un mur, une maison abandonnée, une rivière...



Où et quand ?

✓ 8 rencontres entre le
2 novembre 2026 et le
5 avril 2027

✓ Lieux de rencontres au
Lion-d'Angers,
Grez-Neuville et
Montreuil-sur-Maine



À savoir

- ✓ Gratuit
- ✓ Ouverts à tous les habitants de la CCVHA



POUR PARTICIPER ?

Contactez Laurie Lo Pinto, animatrice sociale au CIAS :



07 57 47 70 77



l.lopinto@valleesduhautanjou.fr

NOS PARTENAIRES





Le CIAS à vos côtés

France services



France services vous accompagne au quotidien pour faciliter vos démarches administratives et l'accès aux services publics.

Les conseillers sont à votre écoute pour vous informer, vous guider et vous orienter vers les partenaires les plus adaptés à votre situation.

→ **santé, retraite, famille, emploi, accès aux droits...**

FRANCE SERVICES LES 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

📍 1^{er} étage Pôle Santé Social - 1 Avenue Philéas Fogg
49220 Le Lion d'Angers

☎ 02 41 32 33 36

✉ leliondangers@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 - 18h

Mardi/jeudi : 9h - 12h30

Vendredi : 9h - 12h30 & 13h30 - 17h



Plus d'informations

Scannez ce QR code pour accéder à plus d'informations;





Le CIAS à vos côtés

Prévention santé



Soutien aux pôles et
maisons de santé



Actions de
sensibilisation en lien
avec les professionnels
locaux



Accès aux soins,
éducation à la santé et
bien être au quotidien

Appui aux CCAS et communes



Coordonne et soutient
les actions sociales sur le
territoire en lien avec les
CCAS et les communes



Facilite l'accès aux
services pour tous les
habitants



Développe des projets
solidaires et mutualise les
ressources



Accompagnement des gens du voyage



Facilite l'accès aux
services essentiels



Favorise l'intégration en
lien avec les CCAS et les
associations



Aires d'accueil adaptées
dans le respect des
réglementations



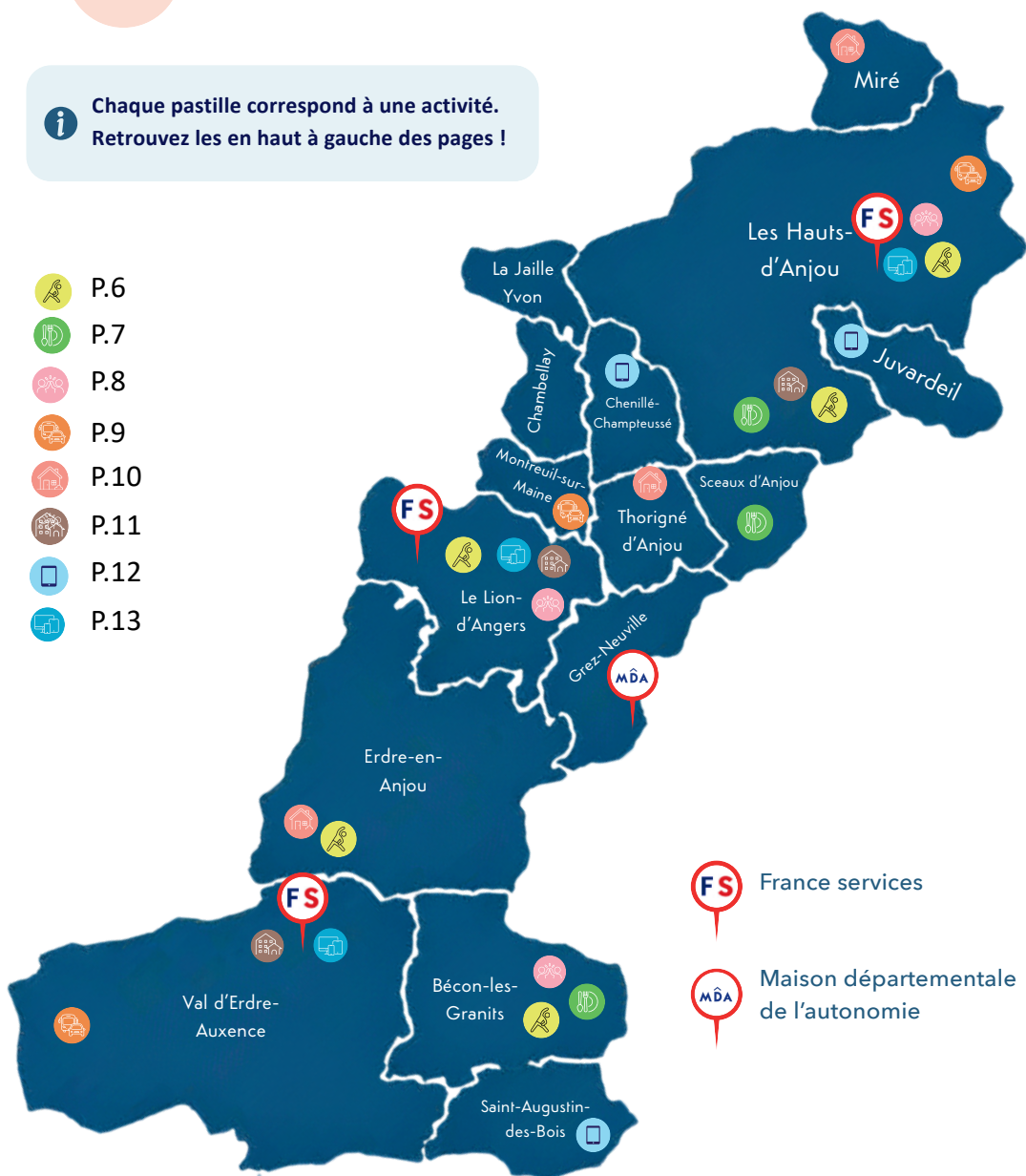


Carte du territoire



Chaque pastille correspond à une activité.
Retrouvez les en haut à gauche des pages !

- P.6
- P.7
- P.8
- P.9
- P.10
- P.11
- P.12
- P.13





Mes notes

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....



Mes rendez-vous

Dates	Horaires	Motifs

Des contacts à portée de main



	Urgences	Pompiers 18	Samu 15	Police Nationale 17
---	-----------------	------------------------------	--------------------------	--------------------------------------



**Centre Intercommunal d'Action Sociale
des Vallées du Haut-Anjou (CIAS)**

07 57 41 62 09



**Centre Local d'Information et de
Coordination de l'Anjou Bleu (CLIC)**

02 41 61 29 91



**Maison départementale de
l'Autonomie de Maine-et-Loire**

0 800 49 00 49



Maison du département du Haut-Anjou

02 41 21 51 00



Médecin de garde

116 117



Pharmacie de garde

32 37



SUIVEZ TOUTE L'ACTUALITÉ DE VOTRE COMMUNAUTÉ DE COMMUNE ET DE VOTRE CIAS :



www.valleesduhautanjou.fr



Communauté de communes
des Vallées du Haut-Anjou



@valleesduhautanjou



Communauté de communes
des Vallées du Haut-Anjou