COMMUNIQUÉ DE PRESSE

LE CIAS DES VALLÉES DU HAUT-ANJOU PROPOSE DES ATELIERS GRATUITS POUR LES SÉNIORS

26 OCTOBRE 2026

Nutrition, mobilité, numérique, partage et adaptation du logement : des rendez-vous pour bien vivre au quotidien.

Le Centre Intercommunal d'action sociale (CIAS) des Vallées du Haut-Anjou propose, de novembre à décembre, une série d'ateliers gratuits à destination des séniors du territoire. Ces rendez-vous ont pour objectif de favoriser le bien-être, l'autonomie, la prévention et le lien social, à travers des temps d'échange, de découverte et de convivialité.

Six ateliers thématiques sont proposés dans plusieurs communes du territoire, afin de permettre aux habitants de découvrir de nouvelles pratiques, d'acquérir des conseils utiles au quotidien et de partager des moments avec d'autres participants.

SIX ATELIERS POUR ACCOMPAGNER LES SÉNIORS AU QUOTIDIEN

Ateliers nutrition à Sceaux d'Anjou
Six séances hebdomadaires de 2h30 permettront aux participants de mieux comprendre leurs besoins nutritionnels et d'adopter de bonnes habitudes alimentaires, tout en préservant le plaisir de manger. Sensations alimentaires, protéines, aliments plaisir et bien-être seront abordés à travers des conseils pratiques, dans une ambiance conviviale favorisant les échanges et le partage.
Du 3 novembre au 8 décembre de 9h30 à 12h - Salle polyvalente de Sceaux d'Anjou

Ateliers prévention routière et mobilité à Brissarthe
Cinq séances seront consacrées à l'actualisation des connaissances du code de la route, aux solutions de mobilité et à la prise en main des transports en commun et des outils numériques. Des conseils pratiques permettront d'adopter les bons réflexes et de préserver leur autonomies dans leurs déplacements, dans une ambiance conviviale.
Du 5 novembre au 3 décembre de 9h30 à 12h - Salle Champeau à Brissarthe

Ateliers découverte de la tablette numérique à Juvardeil
Huit séances pratiques initieront les participants à l'utilisation d'une tablette : navigation sur Internet, découverte d'applications utiles et sécurité numérique. Accessibles à chacun, elles aident à gagner en confiance, à rester en lien avec ses proches et à faciliter le quotidien grâce au numérique.
Du 10 novembre au 4 décembre de 14h à 16h - Salle du conseil à la mairie de Juvardeil

Atelier Part'âge aux Hauts d'Anjou
Cet atelier intergénérationnel propose un tournoi de belote placé sous le signe du partage et de la convivialité. Autour d'une partie et d'une pause gourmande avec des gaufres, petits et grands pourront se retrouver pour un moment chaleureux favorisant les échanges et le lien social.
Mercredi 18 novembre de 14h à 17h - Service jeunesse de Châteauneuf-sur-Sarthe

Vallées du Haut-Anjou
COMMUNAUTÉ DE COMMUNES

LUCIE 26000 ENGAGÉE ET RESPONSABLE
CCVHA
1re collectivité labellisée

Atelier Part'âge à Bécon-les-Granits
Cet atelier intergénérationnel invite les participants à partager un moment gourmand autour des pâtisseries d'hier et d'aujourd'hui. Échanges de souvenirs, jeux de connaissance et goûter rythmeront cet après-midi convivial, propice à la transmission des savoir-faire et au lien entre les générations.
Mercredi 25 novembre de 14h à 17h - Service jeunesse de Bécon-les-Granits

Ateliers Bien vivre chez soi à Miré
Trois rendez-vous présenteront aux participants des solutions pour vivre chez eux en toute sérénité et préserver leur autonomie : prévention des accidents domestiques, aménagement du logement, aides techniques, téléassistance et aides financières. Des conseils pratiques les aideront à anticiper leurs besoins et à adapter leur logement afin d'y vivre plus longtemps en toute sécurité.
Mercredi 17 et 24 novembre et 1er décembre de 10h à 12h - Salle Michel Aubry (ancienne salle d'Asile) à Miré

DES ATELIERS GRATUITS, OUVERTS AUX SÉNIORS DU TERRITOIRE

L'ensemble de ces ateliers est gratuit et s'adresse aux personnes de plus de 60 ans, résidant sur le territoire de la Communauté de communes des Vallées du Haut-Anjou.

Renseignements et inscriptions auprès de Laurie Lo Pinto, animatrice sociale au CIAS :
- 07 57 47 70 77
- l.lopinto@valleesduhautanjou.fr

- CONTACT PRESSE -
COMMUNAUTÉ DE COMMUNES DES VALLÉES DU HAUT-ANJOU
Coordinatrice du service communication, Alicia Pouplin, 07.57.40.98.21
communication@valleesduhautanjou.fr

Vallées du Haut-Anjou
COMMUNAUTÉ DE COMMUNES

LUCIE 26000
ENGAGÉE ET RESPONSABLE
CCVHA
1re collectivité labellisée