Bien vieillir

2026

SEMAINE BLEUE

DU 28 SEPTEMBRE AU 7 OCTOBRE

IPNS : Ne pas jeter sur la voie publique Crédits photos images générées par IA

EQUIP'AGES SUD SARTHE

INSCRIPTIONS ET RENSEIGNEMENTS

EQUIP'AGES | Centre social de la communauté de communes Sud Sarthe
Espace Intercommunal des Services
28 place Neuve 72800 Le Lude
www.comcomsudsarthe.fr

06 44 28 13 84 - 02 85 29 12 08

adjointcentresocial@comcomsudsarthe.fr

Equip'Ages Sud Sarthe

Cofinancé par l'Union européenne

Cette plaquette a été réalisée par le Centre social intercommunal EQUIP'AGES et ses partenaires, les mairies et CCAS de la communauté de communes Sud Sarthe et avec le soutien financier de la CARSAT et de la conférence des financeurs de la prévention de la perte d'autonomie des personnes âgées de la Sarthe et du FSE+.

LA SEMAINE BLEUE EN SUD SARTHE

La Semaine Bleue est un événement national dédié aux seniors. Elle met à l'honneur leur place dans la société et favorise les rencontres et les moments de partage.
En Sud Sarthe, elle est organisée avec le soutien de nombreux partenaires locaux. Le centre social EQUIP'AGES coordonne à cette occasion 10 jours d'animations destinés aux seniors.
Ces rendez-vous permettent de découvrir de nouvelles activités, de prendre soin de sa santé, d'échanger avec d'autres habitants et de partager des moments conviviaux près de chez soi.
Bien vieillir, c'est rester actif et garder le lien avec les autres.
Nous vous invitons à participer à cette belle aventure collective !

LE PROGRAMME DES ANIMATIONS

AQUA GYM

Animé par le maître-nageur de l'AQUALUD

Envie de bouger tout en douceur ? Venez tester l'aquagym et profitez d'un moment convivial et dynamique dans l'eau.

Lundi 28 septembre de 10 h à 11 h

12 places — Gratuit

AQUALUD - Route du Mans LE LUDE

CODE DE LA ROUTE

Animé par l'association AGIRabcd

Rappel et actualisation du code de la route.
Savoir observer en conduisant, perception des sons, identifier les facteurs de risques et adapter sa conduite.
Un goûter sera partagé.

Mardi 29 septembre de 14 h à 17 h

15 places — Gratuit

Espace Intercommunal des Services -
28 place neuve LE LUDE

ALIMENTATION

Animé par Mme Brochard, diététicienne

Avec l'âge, le fonctionnement de notre organisme évolue, entraînant une évolution des besoins nutritionnels. Ce temps de rencontre vous apportera des repères de consommation et des conseils pratiques pour faciliter la mise en place d'une alimentation équilibrée.
Un repas sera confectionné et partagé ensemble.

Mercredi 30 septembre de 10 h à 13 h

12 places — Gratuit

Gymnase - Rue du Plessis MANSIGNÉ

YOGA INTERGÉNÉRATIONNEL

Animé par Mme Mangeot, Planète Éveil

Respirer, bouger, s'amuser et se détendre ensemble : venez découvrir le yoga grand-parent/enfant, un moment unique à partager en famille.

Mercredi 30 septembre de 14 h à 16 h

12 places — Gratuit

Salle des Tanneries -rue des Tanneries AUBIGNÉ-RACAN

SOMMEIL

Animé par Mme Rochet, psychologue spécialisée en gérontologie

Réunion d'information avec la présentation des cycles du sommeil, l'impact du vieillissement sur le sommeil et les troubles qui peuvent l'affecter.

Jeudi 1 octobre de 10 h à 12 h

40 places — Gratuit

Salle des fêtes - Lieu-dit-les-bas-Jardins PONTVALLAIN

LES PAPOTAGES

Animé par Clémentine, centre social EQUIP'AGES

À l'initiative des habitants, les papotages sont des temps de rencontre autour d'une boisson, pour discuter librement de l'actualité, des projets du lieu ou simplement du quotidien.

Jeudi 1er octobre de 10 h à 11 h 30

12 places

Gratuit

Espace Intercommunal des Services
28 place Neuve LE LUDE

PETITE RANDONNÉE

Animé par l'association du Moulin de Rotrou

Balade à énigmes en prenant des chemins communaux autour du moulin, le long du Loir avec découverte des environs sud de Vaas. Cette promenade sera suivie d'un goûter.

Jeudi 1 octobre de 14 h à 16 h

20 places

Gratuit

Moulin de Rotrou - la Chalopinière VAAS

ENVIRONNEMENT SAIN

Animé par Mme Durand du CPIE

Prenez soin de votre santé en découvrant les bons réflexes pour limiter les polluants dans votre logement et préserver votre bien-être au quotidien. Durant l'atelier, vous pourrez fabriquer vos produits ménagers.

Vendredi 2 octobre de 9 h 30 à 12 h

15 places

Gratuit

Mairie - Place de l'Église YVRE-LE-POLIN

VILLAGE SANTE

POUR LES PLUS DE 60 ANS

Lundi 5 octobre de 14h30 à 17h
Salle des fêtes de Luché-Pringé

Rencontrez les acteurs de la santé au plus proche de vous !
Stands, conférences et animations.

GRATUIT
Sans réservation

Inclusion numérique
Solidarité
Alimentation
Lien social
Activité physique
Gestes de premiers secours
Mobilité
Vaccination
Loisirs
Logement
Dépistage

15 h – Conférence sur l'alimentation

16 h – Initiation aux gestes de premiers secours

Vous souhaitez venir en covoiturage ?
Contactez-nous pour connaître les possibilités de trajet.
Lison : 07 48 15 23 33 – 02 85 29 12 08

NS - Ne pas jeter sur la voie publique | Crédit photo : Canva & CdC Sud Sarthe

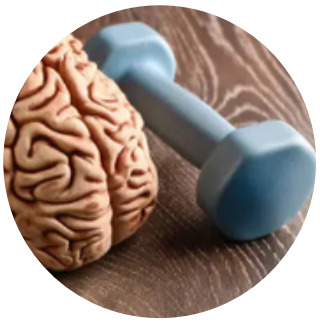
JEUX DE SOCIÉTÉ

Animé par l'association du Moulin de Rotrou

Dans la convivialité et la bonne humeur, venez passer un après-midi pour découvrir différents jeux de société.
Possibilité d'apporter des jeux.

Vendredi 2 octobre de 14 h à 16 h
12 places — Gratuit
Moulin de Rotrou - la Chalopinière VAAS

CERVEAU EN FORME



Animé par Clémentine, centre social EQUIP'AGES

Comme le sport, la mémoire se travaille à tout âge. Des activités ludiques et adaptées pour entretenir votre mémoire et votre concentration.

Vendredi 2 octobre de 14h30 à 16 h
12 places — Gratuit
Espace culturel - Place Lichtenau MAYET

APRES-MIDI RÉCRÉATIF

Animé par l'association ABORD'ÂGE Sud Sarthe

Patrick GUILLIN, accordéoniste, et Michel DIAN, chanteur, animeront ce temps convivial. Cet après-midi sera également l'occasion pour l'association de fêter sa 1 000e séance d'accueil. Un goûter sera servi aux invités.

Mardi 6 octobre 14h30 -17h
40 places — Gratuit
Salle des fêtes - 15 rue de la gare AUBIGNÉ-RACAN

CINÉMA

Organisé par le CCAS du Lude et l'association Ronsard

« Les petites victoires », comédie tendre et drôle sur Alice, maire et institutrice d'un petit village, qui voit son quotidien bouleversé lorsqu'Émile, 65 ans, décide de retourner à l'école pour apprendre à lire et à écrire. Un film chaleureux sur la solidarité, l'entraide et la vie dans nos petites communes, porté notamment par Michel Blanc, Julia Piaton et Lionel Abelanski.

Mercredi 7 octobre de 15h à 17 h
400 places — 3.50 € - Gratuit pour les + 70 ans
Cinéma Ronsard - 14 place du champ de foire LE LUDE

Le programme

Date	Lieux	Horaire	Actions
Lundi 28 sept.	Piscine AQUALUD LE LUDE	10h-11h	Initiation AQUA GYM
Mardi 29 sept.	28 Place Neuve LE LUDE	14h-17h	Révision du code de la route
Merc 30 sept	Gymnase MANSIGNÉ	10h-13h	Les besoins alimentaires après 60 ans: atelier cuisine + conseils pratiques
Merc 30 sept	Salle des tanneries AUBIGNÉ-RACAN	14h-16h	Atelier yoga grand-parent / enfant
Jeudi 1 oct.	Salle des fêtes - PONTVALLAIN	10h-12h	Séniors et sommeil
Jeudi 1 oct.	28 Place Neuve LE LUDE	10h-11h30	Les papotages
Jeudi 1 oct.	Moulin de Rotrou VAAS	14h-16h	Balade avec énigmes
Vend 2 oct.	Mairie YVRÉ-LE-PÔLIN	9h30-12h	Polluants dans nos maisons
Vend 2 oct.	Moulin de Rotrou VAAS	14h-16h	Jeux de société
Vend 2 oct.	Espace culturel - Place Lichtenau MAYET	14h30-16h	Cerveau en forme, Moral au Top !
Lundi 5 oct.	Salle des fêtes LUCHÉ-PRINGÉ	14h30-17h	Village santé
Mardi 6 oct.	Salle des fêtes AUBIGNÉ-RACAN	14h-17h	Après-midi récréatif
Mercredi 7 oct.	Cinéma Ronsard LE LUDE	15h-17h	Séance de cinéma suivie d'un goûter

EQUIP'AGES
SUD SARTHE

Un service de PROXIMITÉ

L'équipe au service du Bien Vieillir

MARIE

LISON

CLÉMENTINE

ANNE

Le centre social a déménagé à l'**Espace Intercommunal des Services** (**EIS**)
28 place Neuve 72800 LE LUDE.

Nouveaux horaires d'ouverture		
Lundi	8h30-12h30	13h30-18h30
Mardi	8h30-12h30	13h30-17h30
Mercredi	8h30-12h30	13h30-17h30
Jeudi	8h30-12h30	13h30-17h30
Vendredi	8h30-12h30	13h30-16h30

Le centre social EQUIP'AGES est ouvert à tous les habitants. C'est un lieu où chacun peut participer à des activités, rencontrer d'autres personnes, trouver des informations, être accompagné dans ses démarches et s'impliquer dans des projets pour améliorer la vie locale.
Les animations du service Bien Vieillir sont proposées dans les 19 communes de la communauté de communes Sud Sarthe.
Les habitants de la Communauté de communes Sud Sarthe sont prioritaires lors des inscriptions.