



2023
2024

BIEN VIEILLIR EN SARTHE

La prévention pour votre bien-être



Sarthe
Le Département



La loi d'adaptation de la société au vieillissement a permis la mise en place dans chaque département d'une conférence des financeurs de la prévention de la perte d'autonomie des personnes âgées de 60 ans et plus, présidée par le Président du Conseil départemental. La Caisse nationale de solidarité pour l'autonomie apporte son concours financier.

La Conférence des financeurs de la Sarthe vous propose de bénéficier gratuitement d'actions de prévention qui vous aideront à bien vieillir. Ces activités sont également des opportunités de rencontres et d'échanges.

Selon vos centres d'intérêt, vous pouvez vous inscrire directement auprès de nos partenaires.

ACTIONS DE PRÉVENTION COLLECTIVES

BIEN-ÊTRE ET ESTIME DE SOI

■ Casa Feliz

Activités de bien-être et d'estime de soi
«Vieillir joyeusement et en mouvement»

Territoire : Sablé-sur-Sarthe

06.80.47.81.67

www.casafeliz.fr

■ Mairie de la Flèche - Pôle seniors

Découverte de la sophrologie

Territoire : La Flèche

02.43.48.53.59

laflecheseniors@ville-lafleche.fr

■ IREPS des Pays de la Loire - Pôle Sarthe

Ateliers «Préservons notre santé - Estime de soi»

Territoire : Ballon-Saint-Mars, Challes

02.43.78.25.06

lreps72@irepspdl.org

■ UMCS Le Kaléidoscope

Ateliers sur bien-être et de l'estime de soi

02.43.84.60.66

kaleidoscope.accueil@lemans.fr

www.kaleidoscope.umcs-lemans.com

CONSEILS SUR LES AIDES TECHNIQUES ET L'ADAPTATION DE L'HABITAT

■ Centre d'Information et de Conseil pour les Aides Techniques (CICAT) des Pays de la Loire

Réunions collectives et points d'information de sensibilisation sur les aides techniques et l'adaptation du logement

Territoire : Le département

02.44.02.40.00

contact@cicat-pdl.fr

www.cicat-pdl.fr

MAINTIEN DU LIEN SOCIAL / LUTTE CONTRE L'ISOLEMENT ET LA SOLITUDE

■ Abord'Age Sud Sarthe

Accueil hebdomadaire itinérant

Territoire : le Sud Sarthe

07.83.59.18.54

abordage.sudsarthe@gmail.com

■ Centre Communal d'Action Sociale du Mans

Journées détentés

Territoire : Le Mans

02.43.74.51.51

www.lemans.fr



■ Centre Communal d'Action Sociale de Sablé-sur-Sarthe

Brin de Compagnie – visites à domicile et activités collectives

Territoire : Sablé-sur-Sarthe

02.43.62.50.12

ccas-cias@sablesursarthe.fr

sablesursarthe.fr

■ LES PETITS FRÈRES DES PAUVRES

Activités pour se rencontrer, échanger, sortir, en partageant un moment de convivialité

Territoire : Le Mans

02.99.67.38.74

www.petitsfreresdespauvres.fr/nos-implantations/les-petits-freres-des-pauvres-du-mans

■ Communauté de Communes Sud Sarthe

Café des seniors, animations thématiques mensuelles

Territoire : Communauté de communes Sud Sarthe

02.85.29.12.00

coordosante@comcomsudsarthe.fr

www.comcomsudsarthe.fr

■ Centre d'Accueil Les Térébinthes

Journées de partage de moments conviviaux, activités physiques adaptées

Territoire : Parigné L'Évêque et ses environs

02.43.40.40.33.

secretariat@les-terebinthes.com

www.les-terebinthes.com

■ Unis Cité Pays de la Loire

Actions collectives en lien avec les acteurs locaux

Territoire : Communauté urbaine Le Mans Métropole

06.58.54.78.00

schevalier@uniscite.fr

■ FRASAD le réseau Voisineurs

Accompagnements par des bénévoles, visites à domicile

Territoire : Le département

02.43.39.75.12

voisineurs.sad@orange.fr

■ Maison pour tous

Actions collectives d'information et de prévention pour les seniors

Territoire : Coulaines

02.43.81.56.09

mpt-fantasia@wanadoo.fr

www.mptcoulaines.centres-sociaux.fr/

PRÉVENTION DU RISQUE SUICIDAIRE

■ DITES-JE SUIS LA

Ateliers-échange sur le suicide

Territoire : Le département

02.43.20.82.61

<https://www.ditesjesuisla.fr/prenez-contact>



SÉCURITÉ ROUTIÈRE ET MOBILITÉ

■ Générations Mouvement

Journées de sensibilisation - Révision du Code de la route, tests de réactivité

Territoire : La Ferté Bernard

02.43.39.44.23.

fede72@gmouv.org

www.generations-mouvement-72.org

■ Association Siel Bleu

Ateliers d'exercices de maintien de la coordination et de la souplesse pour la conduite

Territoire : Le département

06.99.55.59.94.

pauline.prudhomme@sielbleu.org

www.sielbleu.org

■ REseau Social d'Aide à la Personne (RESO'AP)

Accompagnements véhiculés hors du domicile

Territoire : Le département

02.43.39.44.49.

contact@resoap.fr

www.resoap.fr/

ATELIERS SANTÉ

■ ASEPT Pays de la Loire

Ateliers collectif et Théâtres-forums sur le « bien vieillir » : alimentation, équilibre, mémoires, numérique, etc.

Territoire : Le département

02.40.41.38.53

contact@aseptpdl.fr

www.aseptpdl.fr

■ Caisse Primaire d'Assurance Maladie (CPAM) de la Sarthe

Ateliers sur la prévention des chutes, le sommeil, la mémoire, la nutrition, le bien-être, etc.

Territoire : Le département

www.ameli.fr/sarthe/assure/actualites

■ Cosia 72

Sensibilisation-prévention à l'hygiène bucco-dentaire

Territoire : Le département

02.44.02.19.34

secretariat@cosia72.fr

www.cosia72.fr

■ Mairie de la Flèche - pôle seniors

Révision gestes des premiers secours

Territoire : La Flèche

02.43.48.53.59

laflecheseniors@ville-lafleche.fr

ACTIVITÉS PHYSIQUES ADAPTÉES / PRÉVENTION DES CHUTES

■ KINE OUEST PREVENTION

Conférences, ateliers et bilans sur le risque de chute

Territoire : Communauté de communes de la Champagne Conlinoise et du Pays de Sillé et Le Mans ; Arnage ; Saint-Saturnin ; La Chapelle-Saint-Aubin ; Coulaines ; Aigné ; Allonnes ; Parigné-l'Évêque ; Écommoy ; Moncé-en-Belin ; La Bazoge ; Sillé-le-Guillaume ; Mézery

02.96.58.09.02

kop@kineouestprevention.com

www.kineouestprevention.com

■ Comité Départemental Olympique et Sportif de la Sarthe (CDOS)

Activ' sénior 72 : Parcours prévention santé - Découverte d'activités sportives adaptées

02.52.19.21.10

comite.cdos@maison-sports72.fr

sarthe.francolympique.com

■ Comité départemental de la retraite sportive (CODERS 72)

Territoire : Le département

02.52.19.21.46

comite.retraitesportive@maison-sports72.fr

■ Le Mans Sarthe tennis de table

Séances de tennis de table aux personnes atteintes de maladies neurodégénératives

Territoire : Le Mans

09.81.73.95.44

secretariat@lmstt.net

https://lemanssarhetennisdetable.net/

■ Association Siel Bleu

Cours collectifs d'activité physique adaptée : marche avec bâtons et activités physiques ludiques, en utilisant le mobilier urbain comme équipement sportif.

Territoire : Le département

06.99.55.59.94.

pauline.prudhomme@sielbleu.org

www.sielbleu.org

■ Centre d'Accueil Les Térébinthes

Cours collectifs d'activité physique adaptée

Territoire : Parigné-L'Évêque et ses environs

02.43.40.40.33.

secretariat@les-terebinthes.com

www.les-terebinthes.com

■ ASSENSIA

Cours d'activité physique adaptée en petit groupe. Activités en piscine. Conseil diététique et nutrition.

Territoire : Le Mans et agglomération mancelle, Communautés de communes sud Sarthe et Loir-Lucé-Bercé

06.13.24.97.31

sante@assensia.fr

assensia.fr

■ Le Mans Athlétisme 72

Activité physique adaptée, séances hebdomadaires de marche nordique

Territoire : Le Mans

06.35.77.07.18

Ima72athletisme@gmail.com

www.lemansathletisme72.com/

■ Association France Parkinson

Activité physique adaptée pour les personnes atteintes de la maladie de Parkinson

Territoire : Le département

07.85.59.55.41

comite72@franceparkinson.fr

■ Comité Départemental d'Éducation Physique et de Gymnastique Volontaire de la Sarthe

Ateliers Bien Vieillir

Territoire : Ballon-Saint Mars ; Marolles-les-Braults ; Voivres-lès-le-Mans ; Bessé-sur-Braye

02.52.19.21.20

sarthe@comite-epgv.fr

https://ffepgv.fr/

ALIMENTATION / NUTRITION

■ Association Prévention Fragilité Bien Vieillir

Journée de prévention MIEUX MANGER POUR MIEUX VIEILLIR

Le samedi 07 octobre 2023 de 14h00 à 18h00

Salle Barbara

Territoire : 10 place de l'Église au Mans

07.68.91.91.81

bienvieillirensarthe@gmail.com

www.bienvieillirensarthe.org

■ Communauté de Communes Sud Sarthe

Séances théoriques sur l'alimentation, confection d'un repas

Territoire : Communauté de communes Sud Sarthe

02.85.29.12.00

coordosante@comcomsudsarthe.fr

www.comcomsudsarthe.fr



ALIMENTATION / NUTRITION

■ Association Siel Bleu

Ateliers mémoire

Territoire : Le département

06.99.55.59.94.

pauline.prudhomme@sielbleu.org

www.sielbleu.org

■ Association l'Arbre

Actions de prévention et de proximité

Territoire : Le Mans, quartier des Sablons

02.43.41.44.79

www.larbre-evs.org

■ Centre Social La Ruche

Accès au droit et fracture numérique, prévention santé, lien social et mobilité en zone rurale.

Territoire : Écommoy ; Laigné-en-Belin ;

Moncé-en-Belin ; Saint-Gervais-en-Belin ;

Saint-Ouen-en-Belin ; Teloché

02.43.21.79.68

accueil@cslaruche.fr

www.cslaruche.fr

■ Communauté de Communes Sud Sarthe

Séances d'entraînement et d'activités destinées à stimuler leur mémoire

Territoire : Communauté de communes Sud Sarthe

02.85.29.12.00

coordosante@comcomsudsarthe.fr

www.comcomsudsarthe.fr

■ Mairie de la Flèche - pôle seniors

Écriture et mise en scène d'un spectacle de théâtre et de chansons avec des élèves de CM2 et des seniors

Territoire : La Flèche

02.43.48.53.59

laflecheseniors@ville-lafleche.fr

■ Unis Cité Pays de la Loire

Actions collectives pour la découverte culturelle (lectures, expo, cinéma, visites musée, etc)

Territoire : Communauté urbaine Le Mans

Métropole

06.58.54.78.00

schevalier@uniscite.fr



ACCOMPAGNEMENT AU NUMÉRIQUE

■ Centre Communal d'Action Sociale de la Ferté Bernard

Parcours Numérique seniors

Territoire : La Ferté-Bernard

02.43.60.78.27

www.la-ferte-bernard.fr

SOUTIEN AUX PROCHES AIDANTS

ACTION D'INFORMATION ET DE SENSIBILISATION

■ KINE OUEST PREVENTION

Ateliers aide aux aidants «Prendre soin de soi pour prendre soin des autres

Territoire : Communauté de communes de la Champagne Conlinoise et du Pays de Sillé

02.96.58.09.02

kop@kineouestprevention.com

www.kineouestprevention.com

■ Comité de Liaison Alimentation Nutrition Départemental de la Sarthe (CLAND-Sarthe)

Ateliers d'informations pratiques et interactifs sur la nutrition et la dénutrition

Territoire : le Mans, le Grand-Lucé, Frenay-sur-Sarthe, Laigné-en-Belin et Montfort-le-Gesnois

02.43.74.72.04

udnc.secretariat@fondation-gcoulon.fr

■ EHPAD ANAIS LOIR EN VALLÉE

Ateliers théoriques et pratiques sur la santé

Territoire : Communauté de communes Loir-Lucé-Bercé et sud de la Communauté de communes des vallées de la Braye et de l'Anillé

02.43.35.35.04

loirenvallée.divadom@fondation-anaïs.org

■ Rêveurs d'Autonomie

Ateliers de sensibilisation, informations, pour les aidants

Territoire : Le département

06.47.58.90.46

reveursdautonomie@gmail.com

ACTION DE SOUTIEN PSYCHOSOCIAL COLLECTIVE

■ Association ALLIANCE - l'Aidants Bus 72

Atelier gymnastique douce « gym santé »

Territoire : Laigné en Belin, Parigné l'Évêque, Montval-sur-Loir, la Chapelle Gaugain, le Grand Lucé

07.89.21.35.17

accueilaidantbus@lareposance.net

■ Plateforme d'accompagnement et de répit Sud Sarthe - EHPAD Les Chevriers

Ateliers de yoga, socio-esthétique

Territoire : Communauté de communes Sud Sarthe

07.56.43.22.19

coordination.pfrsudsarthe@residences-aune.fr

■ Plateforme d'accompagnement de répit Cap'Aidants – EHPAD Albert TROTTE

Ateliers de sophrologie

Territoire : Communauté de communes Maine Saosnois ; Communauté de communes Le Gesnois Bilurien ; Communauté de communes des Vallées de la Braye et de l'Anillé ; Communauté de communes du Pays de l'Huisne Sarthoise

02.43.89.05.35

accueil@ehpadalberttrotte.fr

ACTION DE SOUTIEN PSYCHOSOCIAL INDIVIDUELLE

■ Sarth'Ecoute

Numéro unique pour comprendre, partager et soutenir de façon anonyme, gratuite - et si besoin orienter vers les acteurs spécialisés sur le département

Territoire : Le département

02.52.84.84.84

<https://www.sarthe.fr/sarthe-autonomie/sarthe-coute-une-ligne-directe-pour-les-aidants>

ACTION DE FORMATION

■ DESMOS SERVICE

Séances de formation des aidants

Territoire : Communauté urbaine Le Mans Métropole et grande couronne mancelle

02.43.88.75.56

<https://www.vivre-adom.com/agence/aide-domicile-vivre-adom-le-mans.html>





Conférence des Financeurs de la Prévention de la Perte d'Autonomie Des Personnes Âgées de la Sarthe

Carsat Retraite & Santé au travail
Pays de la Loire

RETRAITE COMPLÉMENTAIRE
agirc et arrco

Agence nationale de l'habitat
Anah

msa santé famille retraite services
L'essentiel & plus encore

Sarthe Le Département



ars Agence Régionale de Santé
Pays de la Loire

MUTUALITÉ FRANÇAISE
PAYS DE LA LOIRE

l'Assurance Maladie
SARTHE

REGROUPEMENT DES
MAIRES & ADJOINTS
DE LA SARTHE