



2025
2026

BIEN VIEILLIR EN SARTHE

La prévention pour votre bien-être



SUIVEZ-NOUS !

     www.sarthe.fr



Sarthe
Le Département



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

La Commission 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 pour une ou plusieurs actions.

ACTIONS DE PRÉVENTION COLLECTIVES

BIEN-ÊTRE ET ESTIME DE SOI

■ UMCS Centre Social des Quartiers Sud

Ateliers bien-être seniors – Développer le mieux-être et l'estime de soi : ateliers « soins et bien-être » et sophrologie

Territoire : Quartiers sud du Mans

02.43.50.17.90

csqs@lemans.fr

csqs.umcs-lemans.com

■ Centre socioculturel François Rabelais

Ateliers seniors pour explorer le théâtre d'improvisation

Territoire : Communauté de Communes du Sud Est Manceau

02.43.40.13.04

accueil@lerabelais.org

www.lerabelais.org

■ Maison pour tous Jean Moulin-Espace de Vie Sociale Vauguyon-Bruyères

Cycles d'ateliers de prévention santé : mémoire, sophrologie, nutrition...

Territoire : Le Mans

02.43.40.13.04

jmoulin@ville-lemans.fr

www.lemans.fr/mes-activites/loisirs/maison-pour-tous

■ Promotion Santé Pays de la Loire

Ateliers « Préservons notre santé à travers l'estime de soi »

Territoire : Communauté urbaine Le Mans Métropole, Communauté de Communes du Pays Fléchois, Communauté de Communes Loir-Lucé-Bercé

02.40.31.16.90

siege@promotionsante-pdl.org

irepspdl.org

■ Association Unis-Cités

Ateliers intergénérationnels autour du bien-être et de la transmission de savoirs

Territoire : Allonnes et communes limitrophes

02.51.72.38.54

national@uniscite.fr

www.uniscite.fr



■ CCAS de la Ville d'Allonnes - Lieu d'accueil et d'écoute, santé et bien-être l'Escale

Cycle « prendre soin de soi » comprenant plusieurs ateliers (yoga du rire, sophrologie, socio-esthétique, santé à table...)

Territoire : Allonnes

02.43.83.42.04

www.allonnes.fr/a-vivre/la-personne/la-solidarite/le-centre-communal-daction-social-ccas

■ Pôle Seniors Ville de La Flèche

« Les rendez-vous pour prendre soin de soi » : différents ateliers (yoga du rire, automassage, socio-esthétique, connaissance de soi...)

Territoire : Communauté de Communes du Pays Fléchois

02.43.48.53.59

laflecheseniors@ville-lafleche.fr

www.ville-lafleche.fr/evenement/pole-seniors-inscriptions/

■ EHPAD Eugène AUJALEU - Centre de Ressources Territorial

« Parlons santé mentale : mieux vivre la retraite » : saynètes de théâtre sur les changements dus au passage à la retraite et temps dédié à la vie de couple au-delà de 60 ans

Territoire : Communauté de Communes du Sud-Est du Pays Manceau, Communauté de Communes Loir-Lucé-Bercé, Communauté de Communes de l'Orée de Bercé-Bélinois

02.43.61.51.90

crt@fondation-gcoulon.fr

www.fondation-gcoulon.fr/crt

■ Peggy Cholet

Ciné-débat et ateliers sur la sexualité des seniors

Territoire : Communauté de Communes Loué-Brûlon-Noyen

06.15.30.53.79

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 : Sarthe

02.44.02.40.00

contact@cicat-pdl.fr

www.cicat-pdl.fr

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

■ Centre Communal d'Action Sociale du Mans

Journées détente

Territoire : Le Mans

02.43.74.51.51

www.lemans.fr

www.lemans.fr/mon-quotidien/solidarite-et-sante/acces-aux-droits

■ Association 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/fraternite-regionale-ouest-antenne-nantes/les-petits-freres-des-pauvres-du-mans

■ FRASAD le réseau Voisineurs

Accompagnements par des bénévoles, visites à domicile

Territoire : Sarthe

02.43.39.75.12

voisineurs.sad@orange.fr

www.famillesdelasarthe.org/les-voisineurs



■ Maisons pour Tous Coulaines

Rosalie, un espace de rencontre dans les quartiers.
Actions collectives d'information et de prévention pour les seniors

Territoire : Coulaines

02.43.81.56.09

mpt-fantasia@wanadoo.fr

mptcoulaines.centres-sociaux.fr

■ Centre Social Intercommunal Loir et Bercé

Divers ateliers tels que gym douce, sophrologie, ateliers équilibre et prévention des chutes, self défense, ateliers cuisine et repas partagé, découverte des plantes, ateliers intergénérationnels...

Territoire : Ensemble du territoire Loir et Bercé et une partie de la Communauté de Communes Loir-Lucé-Bercé

02.43.44.67.67

cslb2@wanadoo.fr

www.centresocialloiretberce.fr

■ Centre social Gisèle Halimi

Divers ateliers : activité physique adaptée, bien-être et relaxation, espace de rencontre et café échange, nutrition, ateliers intergénérationnels, sorties culturelles...

Territoire : Allonnes et alentours

02.43.39.11.77

contact@cshalimiallonnes.org

gisele-halimi-allonnes.centres-sociaux.fr

■ Mairie de La Flèche - Pôle seniors

Après-midis jeux de société, espace d'échange et de convivialité

Territoire : La Flèche

02.43.48.53.59

laflechseniors@ville-lafleche.fr

www.ville-lafleche.fr/evenement/pole-seniors-inscriptions

■ Familles Rurales Fédération de la Sarthe

Après-midis conviviaux autour de jeux de mémoire, jeux d'adresse, stimulation physique, jeux de société...

Territoire : Aubigné-Racan, Auvers-le-Hamon, Bazouges-sur-le-Loir, Beaumont-sur-Sarthe, Bessé-sur-Braye, Brûlon, Cerans-Foulletourte, Changé, Chantenay-Villedieu, Chaufour-Notre-



Dame, Cherré, Cherreau, Conlie, Cré-sur-Loir, La Chapelle-du-Bois, Le Bailleul, Le Breil-sur-Mérize, Loué, Moncé-en-Belin, Rouez-en-Champagne, Rouillon, Ruillé-sur-Loir, Saint-Gervais, Laigné-en-Belin, Saint-Maixent, Saint-Mars-la-Brière, Saint-Ouen, Saint-Biez-en-Belin, Sargé-Lès-le-Mans, Savigné-l'Évêque, Segrie, Vernie, Saint-Christophe, Teloché, Tennie, Juigné-sur-Sarthe, Villaine-la-Gonais, Villaines-sous-Malicorne, Yvré-l'Évêque.

sarthe.famillesrurales.org

■ Maison des projets

Du 3 au 7 novembre 2025, la Maison des projets propose différentes activités pour rompre l'isolement (dictée et sortie intergénérationnelle, gym santé...).

Territoire : Communauté de Communes Maine Cœur de Sarthe

02.43.27.36.77

accueil@maisondesprojets.fr

maisondesprojets.fr

PRÉVENTION DU RISQUE SUICIDAIRE

■ Bien Vivre Chez Soi

Cycle d'art-thérapie visant à exprimer et accompagner le processus de deuil

Territoire : La Ferté-Bernard

02.43.71.92.88

coordination@bienvivrechezsoi72.com

bienvivrechezsoi72.com

SÉCURITÉ ROUTIÈRE ET MOBILITÉ

■ Générations Mouvement

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

Territoire : Sarthe

02.43.39.44.23

fede72@gmouv.org

www.generations-mouvement-72.org



■ Centre Social Rural de Lucé

« En voiture Simone », un projet participatif et citoyen de transport solidaire

Territoire : Communauté de Communes

Loir-Lucé-Bercé

02.43.40.92.76

www.centresocial-legrandluce.fr

■ Domus prévention

Ateliers de prévention et de sécurité routière

Territoire : Communauté de Communes du

Pays Fléchois

02.44.88.12.88

contact@domus-prevention.fr

www.domus-prevention.fr

■ Ville de La Ferté-Bernard

Ateliers découverte et perfectionnement du vélo électrique

Territoire : Communauté de Communes Perche

Emeraude, La Ferté-Bernard, Cherré-Au

02.43.60.72.72

guichet.unique@lafertebernard.fr

www.la-ferte-bernard.fr

■ Bien vivre chez soi

Ateliers de sophrologie pour favoriser le sommeil

Territoire : Communauté de Communes

Perche Emeraude

02.43.71.92.88

coordination@bienvivrechezsoi72.com

bienvivrechezsoi72.com

■ Communauté de Communes du Sud Est Manceau

Salon du bien vieillir : différents stands et animations autour du bien vieillir

Territoire : Changé (salon)

02.43.40.09.98

www.cc-sudestmanceau.fr

■ Centre Social La Ruche

Différentes activités telles que séances de yoga, sensibilisation mémoire, conférence...

Territoire : Communauté de Communes de

l'Orée de Bercé Béloinois

02.43.21.79.68

accueil@cslaruche.fr

www.cslaruche.fr

ATELIERS SANTÉ

■ ASEPT Pays de la Loire

Ateliers collectifs et théâtres-forums sur le « bien vieillir » : alimentation, équilibre, mémoire, numérique...

Territoire : Sarthe

02.40.41.38.53

contact@aseptpd.fr

www.aseptpd.fr

■ CCAS Coulaines

Forum « Bien vieillir »

Territoire : Communauté urbaine Le Mans

Métropole

02.43.74.35.35

www.coulaines.fr/contacts/ccas/

ACTIVITÉS PHYSIQUES ADAPTÉES / PRÉVENTION DES CHUTES

■ Kiné Ouest Prévention

♦ Une conférence et 12 ateliers d'activité physique adaptée

Territoire : Parigné-l'Évêque

♦ Une conférence, séances d'activités physiques adaptées et ateliers nutrition se clôturant par un atelier cuisine

Territoire : Communauté de Communes du Sud est du Pays Manceau, Communauté de

Communes de la Champagne conlinoise et du Pays de Sillé

♦ À destination des personnes de plus de 60 ans en rémission de cancer ou encore en traitement chronique d'hormonothérapie : ateliers d'activité physique adaptée au cancer et d'éducation à la santé (alimentation, sophrologie, relaxation...)

Territoire : Communauté de Communes du Val de Sarthe, Communauté urbaine Le Mans Métropole

♦ Ateliers de prévention des chutes

Territoire : Cures, Assé-le-Riboul, Arnage, La Chapelle-Saint-Aubin, Le Mans, Noyen-sur-Sarthe, Saint-Jean-d'Assé, Sainte-Jamme-sur-Sarthe, Saint-Denis-d'Orques, Parcé-sur-Sarthe et Mayet

♦ Ateliers de prévention périnéale et de gymnastique périnéale afin de promouvoir les bons gestes de préservation et de renforcement du périnée (prise de conscience du muscle, prévention des risques d'incontinence...). Public féminin et masculin.

Territoire : Communauté urbaine Le Mans Métropole, Communauté de Communes du Val de Sarthe

02.96.58.09.02

kop@kineouestprevention.com

www.kineouestprevention.com

■ RSMO

Conférence et ateliers autour de l'équilibre et du risque de chute

Territoire : quartiers ouest du Mans

rsmo.sarthe@gmail.com

www.rsmo-sarthe.fr

■ Association Béguinage de Luceau

Ateliers sur la prévention des chutes, l'alimentation, activités ludiques et culturelles, ateliers « recueils de mémoire »

Territoire : Luceau

09.84.46.14.29

luceau.fr/beguinage/

■ EHPAD Eugène Aujaleu

2 ateliers pour conserver les capacités à se mouvoir et à entretenir l'équilibre, à descendre et remonter du sol

Territoire : Communautés de Communes de l'Orée de Bercé, Communauté de Communes du Sud est du Pays Manceau

02.43.61.51.90

crt@fondation-gcoulon.fr

www.fondation-gcoulon.fr/crt/

■ Domus Prévention

3 ateliers prévention des chutes ayant pour thématique l'aménagement de l'habitat, les risques de chute et les aides techniques

Territoire : Communauté de Communes du Pays Fléchois

02.44.88.12.88

contact@domus-prevention.fr

www.domus-prevention.fr

■ APPS (Activités Physiques Prévention et Santé)

Cycles de 12 séances de prévention des chutes et de 2 séances d'atelier diététique

Territoire : Écommoy, Aubigné-Racan, Chahaignes, Montval-sur-Loir

06.98.26.64.20

assoapps@outlook.fr

■ Le Mans Sarthe Tennis de table

Séances de tennis de table adaptées ouvertes aux personnes atteintes de maladies neurodégénératives

Territoire : Le Mans

09.81.73.95.44

secretariat@lmstt.net

lemanssarthetennisdetable.net

■ Corps en Mouvement

Programme équilibre et prévention des chutes

Territoire : Le Grand-Lucé, Montval-sur-Loir, Pruillé-l'Éguillé

06.33.35.33.22

corpsenmouvement72@gmail.com

corpsenmouvement.org

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

Ateliers bien vieillir sur les thématiques prévention des chutes, équilibre et Gym'Mémoire

Territoire : Communauté urbaine Le Mans
Métropole, Communautés de Communes
Maine Cœur de Sarthe et Maine Saosnois
02.52.19.21.20
sarthe@comite-epgv.fr
ffepgv.fr

■ Citygem

Allier balades culturelles et activité physique à la découverte des merveilles qui nous entourent

Territoire : Communauté de Communes du Sud est du Pays Manceau
citygem.app

■ Le Mans Athlétisme 72

16 séances d'activité physique adaptée et temps de sensibilisation (alimentation, aménagement de l'habitat...)

Territoire : Communauté urbaine Le Mans
Métropole
06.35.77.07.18
lma72athletisme@gmail.com
www.lemansathletisme72.com

■ LBN Communauté

Ateliers de prévention des chutes

Territoire : Avesse, Crannes-en-Champagne, Épineu-le-Chevreuil, Joué-en-Charnie
02.43.92.31.58
accueil@cc-lbn.fr
www.cc-lbn.fr

■ Casa Feliz

Parcours « Vieillir en mouvement, bien dans son corps et sa tête » qui comprend différents ateliers d'activité physique adaptée mais également des temps plus spécialisés d'art thérapie, sophrologie...

Territoire : Communauté de Communes de Sablé-sur-Sarthe
06.84.25.76.06
casafeliz.sablesursarthe@gmail.com
casafeliz.fr

■ UMCS Centre Social des Quartiers Sud

Activité physique adaptée à travers la mise en place d'ateliers marche douce, marche active et gym

Territoire : Le Mans
02.43.50.17.90
csqs@lemans.fr
csqs.umcs-lemans.com

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

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

Territoire : Sarthe
02.52.19.21.10
comite.cdos@maison-sports72.fr
sarthe.franceolympique.com

■ Communauté de communes du Val de Sarthe

Ateliers de prévention des chutes
Parcours comprenant des ateliers d'activité physique adaptée, nutrition et sommeil

Territoire : Communauté de Communes du Val de Sarthe
02.43.83.51.12
projetsante@cc-valdesarthe.fr
www.val-de-sarthe.fr

■ Mutualité Française Pays de la Loire

Circuits de randonnée alliant activité physique adaptée, alimentation et sophrologie pour un parcours bien-être

Territoire : Communauté de Communes de La Belle Nature
02.40.41.27.14
contact@mfpl.fr
paysdelaloire.mutualite.fr

■ Centre d'accueil Les Térébinthes

Activité physique adaptée

Territoire : Communauté de Communes du Sud Est Manceau
02.43.40.84.74
contact@les-terebinthes.com
les-terebinthes.com

■ Centre Social Les Cochereaux

Différents ateliers ayant trait à la sécurité routière, à la santé physique et à la culture : cinés-rando, pratique de cirque adapté, ateliers pour renforcer l'estime de soi

Territoire : Communauté urbaine Le Mans Métropole

02.43.39.15.00

umcs-lemans.com

■ Centre Social d'Arnage

Différents ateliers autour du sommeil, de l'alimentation, sophrologie et Gym'équilibre prévention des chutes

Territoire : Arnage

02.43.21.10.06

mairie@arnage.fr

www.arnage.fr/vos-services/famille/maison-des-habitants-centre-social

■ Association Siel Bleu

Cours collectifs d'activité physique adaptée

Territoire : Communauté urbaine Le Mans Métropole, Communauté de communes du Sud-Est du Pays Manceau, Communauté de communes de l'Orée de Bercé Bélois, Communauté de communes Haute Sarthe Alpes Mancelles, Communauté de communes Maine Saosnois, Communauté de communes Loir-Lucé-Bercé, Communauté de communes Le Gesnois Bilurien, Communauté de communes des Vallées de la Braye et de l'Anille, Communauté de Communes de la Champagne Conlinoise et du Pays de Sillé

06.99.55.59.94

pauline.prudhomme@sielbleu.org

www.sielbleu.org

■ Comité départemental de la retraite sportive (CODERS 72)

Séances d'activité physique adaptée

Territoire : Sarthe

02.52.19.21.46

comite.retraitesportive@maison-sports72.fr

www.corers-pdl.fr/coders-72

■ ASSENSIA

Cours d'activité physique adaptée et conseils nutritionnels

Territoire : Communauté de Communes Le Mans Métropole, Communauté de Communes Sud Sarthe, Communautés de communes Loir-Lucé-Bercé, Communauté de Communes Maine Saosnois, Communauté de Communes Pays de l'Huisne Sarthoise

06.13.24.97.31

sante@assensia.fr

assensia.fr

■ Ateliers Post-Ménopause

Une conférence thématique, un bilan individuel en santé périnéale et diététique et 4 ateliers sur l'éducation à la santé (gymnastique du périnée, travail de respiration...) mais également des conseils pour une alimentation équilibrée. Réservés au public féminin.

Territoire : Communauté urbaine Le Mans Métropole, Communauté de Communes Loué-Brûlon-Noyen, Communauté de Communes Val de Sarthe

06.15.30.53.79

ALIMENTATION / NUTRITION

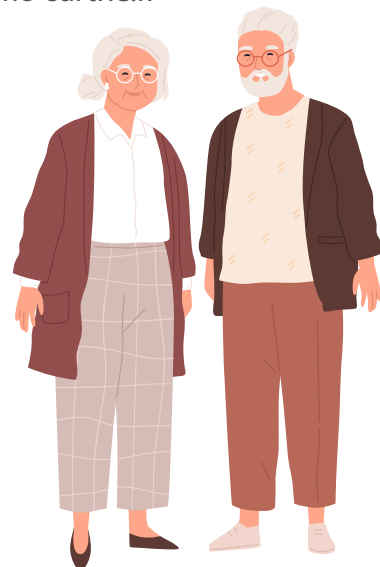
■ RSMO

Conférence et ateliers sur l'alimentation, confection d'un repas...

Territoire : Communauté urbaine Le Mans Métropole

rsmo.sarthe@gmail.com

www.rsmo-sarthe.fr



MÉMOIRE / PRÉVENTION DU DÉCLIN COGNITIF

■ Abord'Age Sud Sarthe

Accueil hebdomadaire itinérant

Territoire : Sud Sarthe

07.83.59.18.54

abordage.sudsarthe@gmail.com

www.abordage-sud-sarthe.fr

■ Association Siel Bleu

Ateliers mémoire

Territoire : Le Mans, Yvré-l'Évêque, Écommoy, Beaufay, Sillé-le-Guillaume

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

■ Association Bien vivre chez soi

Ateliers d'art thérapie pour stimuler la mémoire

Territoire : Communauté de Communes

Perche Emeraude

02.43.71.92.88

coordination@bienvivrechezsoi72.com

bienvivrechezsoi72.com

■ RSMO

Cycle d'ateliers mémoire

Territoire : Communauté urbaine Le Mans

Métropole

rsmo.sarthe@gmail.com

www.rsmo-sarthe.fr

■ AMAELLE-UNA Pays d'Alençon Perche

Cycle d'ateliers mémoire et bien-être

Territoire : Communauté de Communes

Haute Sarthe Alpes Mancelles, Communauté

de Communes Maine Saosnois, Communauté

de Communes Perche Emeraude

02.33.80.42.60

accueil@una61.fr

www.amaelles.org/agences/amaelles-orne/

■ UMCS Centre social des quartiers sud

Cycle d'ateliers mémoire

Territoire : Communauté urbaine Le Mans

Métropole

02.43.50.17.90

csqs@lemans.fr

csqs.umcs-lemans.com

ACCOMPAGNEMENT AU NUMÉRIQUE / ACCES AUX DROITS

■ UMCS Centre social des quartiers sud

Ateliers collectifs pour découvrir et s'initier à l'outil informatique

Territoire : quartiers sud du Mans

02.43.50.17.90

csqs@lemans.fr

csqs.umcs-lemans.com

SOUTIEN AUX PROCHES AIDANTS

ACTION D'INFORMATION ET DE SENSIBILISATION

■ Association DITES JE SUIS LA

Ateliers autour d'un jeu de société pour prévenir le suicide chez les personnes âgées

Territoire : Sarthe

02.43.20.82.61

www.ditesjesuisla.fr

■ EHPAD Les Chevriers

3 ateliers nutrition

Territoire : Secteur de Loué-Brulon-Noyen

07.56.43.22.19

coordination.entraidants72@residences-aune.fr

www.residences-aune.fr/plateforme-repit

■ Journée des aidants 2025

Le mardi 23 septembre 2025 de 14h à 17h30

Territoire : Salle polyvalente de Cérans-Foulletourte



ACTION DE SOUTIEN PSYCHOSOCIAL COLLECTIVE

■ Association ALLIANCE – Gym Santé

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

www.gcsms-alliance.com

■ MAISON MYOSOTIS Plateforme d'accompagnement et de répit des aidants

Pratique du Qi Gong pour les aidants

Territoire : Le Mans Agglomération

02.43.76.85.04

accueilmyosotis@lareposance.net

www.gcsms-alliance.com/maison-myosotis

■ EHPAD Les Chevriers

Ateliers de socio-esthétique et de yoga-relaxation pour les proches aidants. Possibilité de relais auprès des proches aidés pendant le temps de l'atelier

Territoire : Communauté de Communes Sud Sarthe, Communauté de Communes du Pays Fléchois, Communauté de Communes Pays Sabolien, Communauté de Communes LBN, Communauté de Communes Val de Sarthe

07.56.43.22.19

coordination.entraidants72@residences-aune.fr

www.residences-aune.fr/plateforme-repit

■ EHPAD Eugène Aujaleu – Centre de Ressources Territorial

Café Entr'aidants : espace de rencontres en milieu rural

Territoire : Communauté de Communes du Sud-Est du Pays Manceau, Communauté de Communes de l'Orée de Bercé Bélois, Communauté de Communes Loir-Lucé-Bercé, Communauté de Communes Le Gesnois Bilurien

02.43.61.51.90

crt@fondation-gcoulon.fr

www.fondation-gcoulon.fr/crt

■ Association Citygem

Balades bien-être : marche, culture et café partage

Territoire : Communauté de Communes du Sud-Est Manceau, Communauté de Communes Bercé Bélois, Communauté de Communes Loir-Lucé-Bercé

citygem.app

■ Association Le Cabinet de Curiosité

Ateliers d'art-thérapie pour les aidants seniors

Territoire : Communauté urbaine Le Mans Métropole

06.60.19.59.51

lecabinetdecursorite72@gmail.com

lecabinetdecursorite.com

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 : Sarthe

02.52.84.84.84

www.sarthe.fr/soutien-aux-aidants

ACTIONS DE PRÉVENTION EN RÉSIDENCES AUTONOMIE

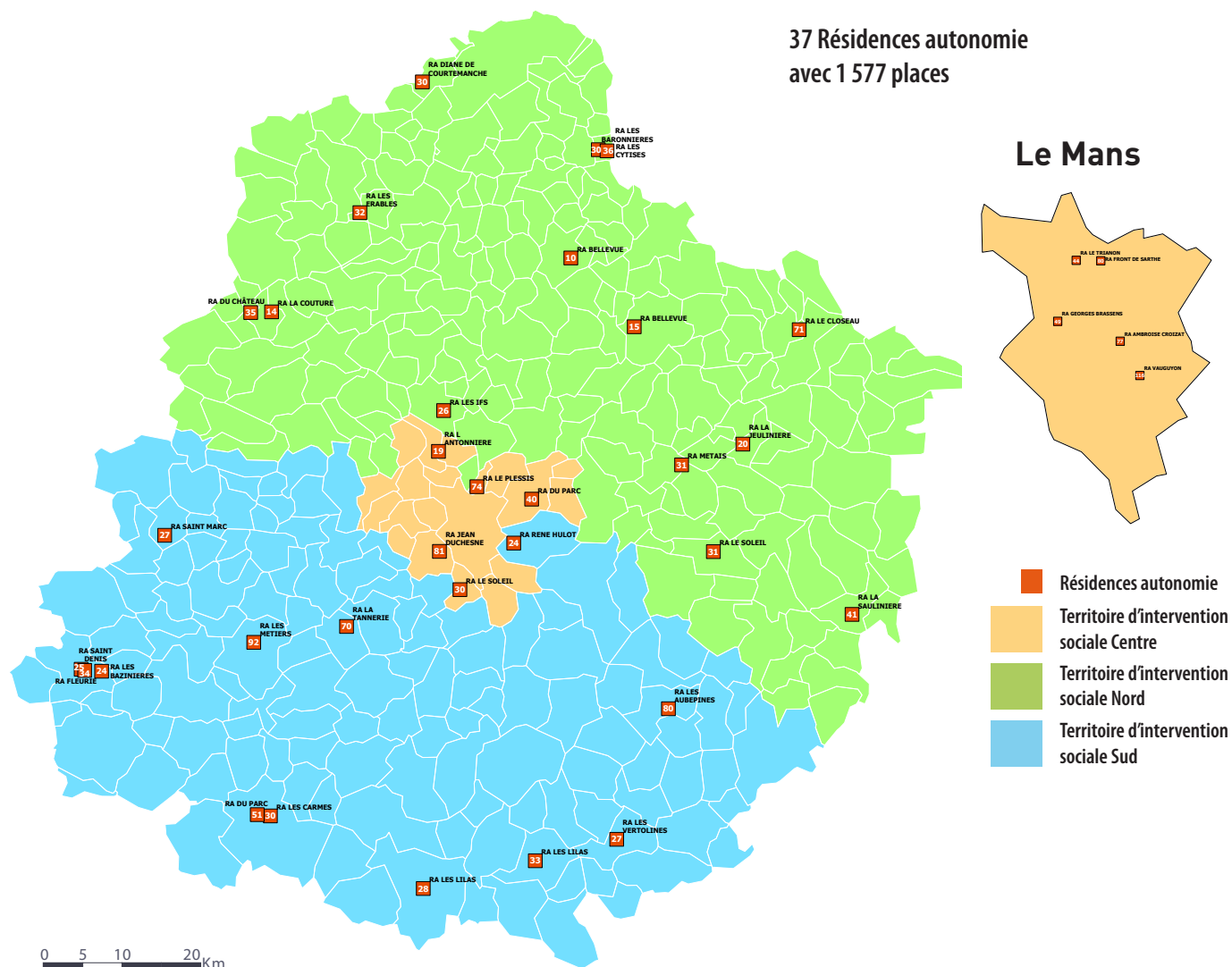
Les résidences autonomie sont des établissements qui hébergent des personnes âgées majoritairement autonomes au sein de logements privatifs auxquels sont associés des services collectifs.

Dans le cadre de leur mission de prévention de la perte d'autonomie, les résidences autonomie mettent en œuvre des actions :

- Le maintien ou l'entretien des facultés physiques, cognitives, sensorielles, motrices et psychiques,
- La nutrition, la diététique, la mémoire, le sommeil, les activités physiques et sportives, l'équilibre et la prévention des chutes,
- Le repérage et la prévention des difficultés du quotidien, le développement du lien social et de la citoyenneté,
- L'information et le conseil en matière de prévention en santé et de l'hygiène,
- La sensibilisation à la sécurisation du cadre de vie et le repérage des fragilités.

Ces actions de prévention sont mises en place au profit des résidents mais également au profit des personnes âgées vivant à domicile qui le souhaitent.

CAPACITÉ DES RÉSIDENCES AUTONOMIE



COMMUNE	RÉSIDENCE AUTONOMIE	NOMBRE DE PLACES	TÉLÉPHONE
Allonnes	JEAN DUCHESNE	81	02 43 80 55 22
Arnage	LE SOLEIL	30	02 43 21 80 87
Bonnétable	BELLEVUE	15	02 43 28 52 74
Bouloire	LE FOYER SOLEIL	31	02 43 35 49 32
Brûlon	SAINT MARC	27	02 43 92 45 77
Changé	RENE HULOT	24	02 43 40 54 30
Connerré	METAIS	31	02 43 89 00 66
Coulaines	LE PLESSIS	74	02 43 81 44 78
Fresnay-sur-Sarthe	LES ERABLES	32	02 43 97 34 42
La Bazoge	LES IFS	26	02 43 25 40 07
La Ferté-Bernard	LE CLOSEAU	71	02 43 93 04 73
La Flèche	LE PARC	51	02 43 48 53 85
La Flèche	LES CARMES	30	02 43 48 53 85
La Suze-sur-Sarthe	LA TANNERIE	70	02 43 25 54 99
Le Luart	LA JEULINIÈRE	20	02 43 71 19 08
Le Lude	LES LILAS	28	02 43 94 62 42
Le Mans	GEORGES BRASSENS	49	02 43 74 51 83
Le Mans	AMBROISE CROIZAT	77	02 43 16 19 67
Le Mans	LE TRIANON	44	02 43 74 51 83
Le Mans	VAUGUYON	116	02 43 85 28 92
Le Mans	FRONT DE SARTHE	80	02 43 24 55 77
Marolles-les-Braults	BELLEVUE	10	02 43 28 52 74
Mamers	LES CYTISES	36	02 43 97 86 48
Mamers	LES BARONNIÈRES	30	02 43 97 60 60
Montval-sur-Loir	LES VERTOLINES	27	02 43 44 89 75
Noyen-sur-Sarthe	LES METIERS	92	02 43 95 73 60
Sablé-sur-Sarthe	LES BAZINIÈRES	24	02 43 95 07 17
Sablé-sur-Sarthe	FLEURIE	34	02 43 95 09 28
Sablé-sur-Sarthe	SAINT DENIS	25	02 43 95 37 92
Saint-Calais	LA SAULINIÈRE	41	02 43 35 86 23
Saint-Paterne	DIANE DE COURTEMANCHE	30	02 33 29 41 12
Saint-Rémy-de-Sillé	LA COUTURE	14	02 43 20 13 82
Saint-Saturnin	L'ANTONNIÈRE	19	02 43 25 37 43
Saint-Vincent-du-Lorouër	LES AUBEPINES	80	02 43 44 84 75
Sillé-le-Guillaume	DU CHATEAU	35	02 43 52 15 15
Vaas	LES LILAS	33	02 43 46 70 29
Yvré-l'Évêque	LE PARC	40	02 43 89 67 80

