

LA Gazette”

Des seniors

Les rubriques

RESTEZ CONNECTÉS

Application TuneIn radio

SANTÉ

Recettes sucrées-salées estivales

Dangers de la canicule

À FAIRE À LA MAISON

Jeux - Mandala - activités physiques

Création d'une mangeoire à oiseaux

LES INFOS DU COIN

Activités, services et
numéros utiles

Printemps-été

Numéro - 4



LA RUCHE

Centre Social Laigné - Saint Gervais



ÉDITO

Un magazine gratuit spécialement pour vous, qui paraît tous les trimestres !

À venir chercher à LA RUCHE ou que l'on vous apporte sur demande à votre domicile. Ce sera l'occasion de faire connaissance et de prendre des nouvelles.

Un magazine pour vous informer, vous essayer au numérique en utilisant un smartphone ou un ordinateur, pour **vous donner des idées d'activités** à faire à la maison, pour **vous entretenir physiquement ou vous détendre...**

Une initiative soutenue par la CARSAT et la Conférence des Financeurs.

N'hésitez pas à nous contacter pour avoir des renseignements supplémentaires ou tout simplement pour nous faire des suggestions ou des remarques sur nos propositions.



RESTEZ CONNECTÉS

VOTRE RADIO À PORTER DE MAINS

TUNEÏN RADIO



La radio TUNEÏN peut être utilisée par tous. Elle vous permettra d'écouter du sport en direct, des actualités, de la musique, des podcasts et des radios du monde

COMMENT TÉLÉCHARGER TUNEÏN RADIO ?

Sur un smartphone Android

Téléchargez l'application TuneIn Radio dans le Play Store.



Cliquez sur le bouton « Installer » pour télécharger TuneIn Radio.

L'application s'installe automatiquement sans intervention de votre part.

Sur un iPhone

Téléchargez l'application TuneIn Radio dans l'App Store.

Cliquez sur le bouton « Obtenir » pour installer TuneIn Radio.

L'application s'installe automatiquement sans intervention de votre part.

Votre smartphone est maintenant prêt.





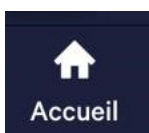
RESTEZ CONNECTÉS

TUNEIN RADIO (SUITE)

1

Ouvrez l'application TuneIn Radio sur votre Smartphone. Cliquez sur les icones ci-dessous pour naviguer dans l'application.

2



Pour entrer directement dans l'accueil de l'application.

3



Pour rechercher des radios pour vous : locales, sportif, d'actualités et de débats ... en faisant défiler.

4



Pour retrouver ce que vous avez écouté la dernière fois.

5



Pour obtenir des suggestions suite à votre dernière écoute.



RESTEZ CONNECTÉS

TUNEIN RADIO (SUITE)

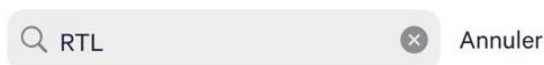
COMMENT RECHERCHER UNE STATION DE RADIO ?

1 Cliquez sur recherche.



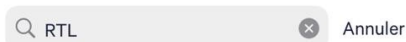
2 Cliquez dans la barre recherche en gris. Puis, tapez avec le clavier alphabétique ce que vous souhaitez. Exemple : RTL.

Recherche

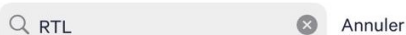


3 Vous trouverez des podcasts (sorte d'émissions de radio que l'on peut télécharger et écouter quand on veut, sur un téléphone ou un ordinateur), des stations, des émissions et des épisodes ...

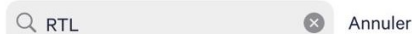
Recherche



Recherche



Recherche



Podcasts



RTL Matin

Yves Calvi est aux commandes de...



RTL Soir

Exclusivités, réactivité et explicati...



RTL Week-end

L'actualité ne s'arrête jamais. Le s...



RTL Midi

Dès 12h30 dans RTL Midi, Amandi...



RTL Petit Matin

Stations



HITRADIO RTL - Dresden

80er, 90er, 100% Sachsen sound



RTL 102.5

Password (Mon-Thu)



RTL

RTL, On a tellement de choses à s...



HITRADIO RTL - Oldies

Die größten Hits der 60er, 70er un...



HITRADIO RTL - Vogtland

80er, 90er, 100% Sachsen sound

Émissions



David Antoine

Between radio and TV, his heart is...

Épisodes



RTL Week-end

19/08/2019



Even inbellen bij RTL Boulevard

24/12/2012



RTL Week-end du 23 mars 2019

23/03/2019



RESTEZ CONNECTÉS

TUNÊN RADIO (SUITE)

COMMENT ÉCOUTER UNE STATION DE RADIO ?

1

Cliquez sur ce que vous souhaitez (Exemple RTL) et la radio se lance automatiquement.



2

Cliquez  sur pour mettre en pause la radio.

Cliquez  sur pour arrêter la radio.

Cliquez  sur pour revenir en arrière de 30 secondes.

Cliquez  sur pour avancer de 30 secondes.



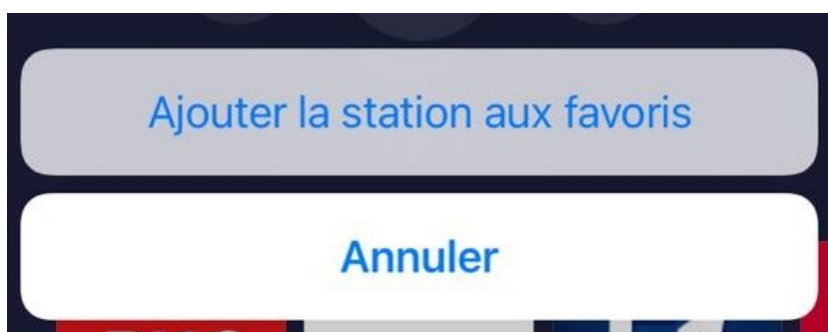
RESTEZ CONNECTÉS

TUNEÏN RADIO (SUITE)

POUR AJOUTER UN FAVORI

1 Appuyez sur  le pour ajouter la station aux favoris.

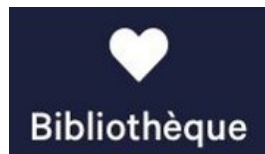
2 Cliquez sur « Ajouter la station aux favoris » ou « annuler » si vous vous êtes trompés.



Astuces : Dans votre bibliothèque, vous trouverez :



- Les radios que vous avez écoutées récemment
- Vos favoris
- Les téléchargements



Vous êtes maintenant prêt(e) à
utiliser l'application TuneIn Radio.
BONNE ÉCOUTE !



SANTÉ

MANGER BON ET SAIN

SALADE DE LENTILLES

Temps de préparation => 10 min

Temps de cuisson => 30 min

Temps total = > 40 min



INGRÉDIENTS (Pour 2 personnes)

- 3 cuillères à soupe de vinaigre balsamique
- 3 cuillères à soupe d'huile de tournesol
- 1 cuillère à soupe de moutarde
- Poivre
- Sel
- 100g de feta
- 1 échalote ou oignon rouge
- 1 barquette de lardons
- 2 tomates

DÉROULEMENT DE LA RECETTE

1

Faites cuire les lentilles comme indiqué sur leur emballage (en général 30 min dans l'eau froide à partir du bouillonnement de l'eau). Laissez-les refroidir (pour aller plus vite, vous pouvez les passer sous l'eau froide).



SANTÉ

MANGER BON ET SAIN

SALADE DE LENTILLES *(suite)*

2

Préparez la vinaigrette. Mélangez le vinaigre balsamique, l'huile de tournesol, la moutarde, le sel, le poivre et l'oignon rouge (préalablement émincé).

3

Faites revenir à la poêle les allumettes de lardons.

4

Coupez les tomates en quartiers assez fins, ainsi que la feta en dés.

5

Ajoutez aux lentilles froides, les lardons, la feta et les tomates.

6

Assaisonnez le tout avec une vinaigrette.

7

C'est prêt, bon appétit !





SANTÉ



MANGER BON ET SAIN

VERRINE DE MOUSSE DE FRUITS ROUGES

Temps de préparation = > 5 min

Temps total = > 5 min

INGRÉDIENTS (pour 4 personnes)

- 50g de sucre blanc
- 5cl de crème fraîche
- 1 pincée de sel
- 250 gr de fruits rouges (myrtilles, fraises framboises, groseilles)
- 2 œufs



DÉROULEMENT DE LA RECETTE

1

Réservez quelques fruits pour la décoration.

2

Écrasez les fruits à la fourchette (passez les groseilles au tamis pour en ôter les pépins).

3

Montez les blancs d'œuf en neige (bien ferme) avec une pincée de sel.

4

Ajoutez aux blancs le sucre en continuant de fouetter.



SANTÉ

MANGER BON ET SAIN

VERRINE DE MOUSSE DE FRUITS ROUGES *(suite)*

- 4 Ajoutez aux blancs le sucre en continuant de fouetter.
- 5 Battez la crème et l'ajoutez-là aux blancs.
- 6 Ajoutez la purée de fruits et battez bien.
- 7 Servez en verrine et réservez au frigo jusqu'au moment de servir.





SANTÉ

SENIORS : BOIRE ET MANGER POUR ÉVITER LA DÉSHYDRATATION

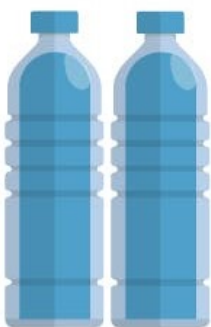
BESOINS JOURNALIERS EN EAU

Calculer ses besoins en eau ?

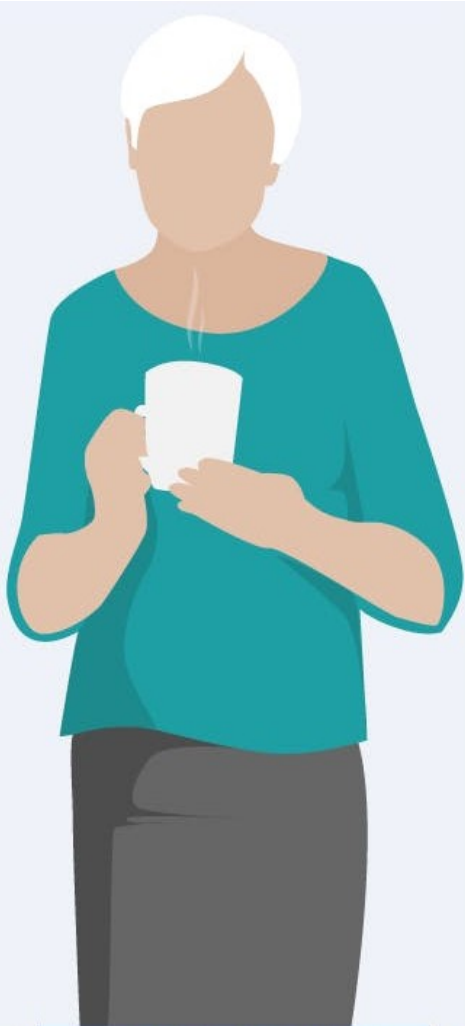
Poids de la personne	65 kg
- 20 kg	45
x 15	675
+ 1500	2 175

= 2,175 litres/jour

EN MOYENNE



Au moins
2 litres
chaque jour



NE PAS OUBLIER

SOURCES D'EAU



(diverses eaux plates, eaux gazeuses, eau du robinet...)



(fruits riches en eau)



(légumes riches en eau)



(crus, en soupe ou en compote)

- ♦ LA SENSATION DE SOIF EST PLUS TARDIVE CHEZ LES PERSONNES ÂGÉES
- ♦ APRÈS 70 ANS, LES REINS SONT MOINS EFFICACES
- ♦ LE RISQUE DE DÉSÉQUILIBRE MINÉRAL DANS LE SANG EST IMPORTANT
- ♦ LES SIGNES DE DÉSHYDRATATION : URINES FONCÉES, CONSTIPATION, FATIGUE, PERTE DE POIDS



SANTÉ

VACCINATION VOUS Y AVEZ PENSÉ ?

VACCIN CONTRE LE COVID-19 - 4^{ÈME} DOSE

QUI EST CONCERNÉ ?

Depuis le 7 avril 2022, l'injection d'une quatrième dose de vaccin contre le coronavirus est ouverte aux personnes âgées de 60 ans et plus qui sont à 6 mois ou plus de leur premier rappel (ou dernière infection au covid).

QUEL EST LE DÉLAI POUR FAIRE SA 4^{ÈME} DOSE ?

⇒ de 60 à 79 ans : à partir de 6 mois ou plus du premier rappel ou dès 6 mois après la dernière infection.

Pour les personnes qui ont déjà eu le Covid après leur premier rappel :

- Si l'infection est survenue plus de 3 mois après le premier rappel, un **deuxième rappel n'est pas nécessaire**.
- Si l'infection est survenue moins de 3 mois après le premier rappel, un deuxième rappel est nécessaire. Il convient d'attendre alors au moins 6 mois après l'infection avant de recevoir son deuxième rappel.

⇒ A partir de 80 ans et pour les immunodéprimés : la quatrième dose de vaccin concerne ceux qui ont reçu leur dose de rappel depuis **plus de 3 mois**.

À NOTER DANS VOS AGENDA



Performance musicale

Création et interprétation : Céline Villalta et Arnaud Romanta

DIMANCHE 19 JUIN

LES ESCAPADES

Balade festive, culturelle et gourmande

TELOCHÉ

2€

GRATUIT
- de 12 ans

Sur inscription : places limitées !

LA RUCHE : 02 43 21 79 68

Le Val'Rhone : 02 43 42 29 48

Point Info Touristique : 02 43 47 02 20



Balade familiale avec animations

**6
km**

Aller/Retour

Départs possibles
9h30 ou 10h30
Retour vers 13h

Rendez-vous :
Rue du Gué - Teloché



Lors de votre inscription, commandez vos fouées à déguster !

Produits de saison, bio ou de culture raisonnée et surtout locaux

Formule entrée/plat/dessert/boisson : 15€ adulte ; 8 € enfant
ou possibilité de pique-niquer sur place





À FAIRE À LA MAISON



JEUX

C	P	E	T	R	O	T	S	K	I	S	T	E	K	O
H	A	U	K	B	I	K	I	N	I	M	O	O	D	K
A	P	Q	H	A	A	Y	P	E	A	K	P	I	B	E
P	R	I	A	C	E	S	E	R	A	A	K	L	O	F
K	I	T	S	K	T	T	K	T	K	I	C	B	O	F
A	K	S	H	E	O	E	S	E	A	S	A	U	K	I
K	A	R	K	K	T	M	K	M	T	I	J	N	M	E
L	B	A	E	I	B	A	B	O	U	C	H	K	A	H
O	Y	K	N	P	D	O	C	L	U	S	E	E	K	M
P	L	G	A	P	P	K	C	I	O	K	K	R	E	U
J	E	E	Z	O	T	I	R	K	S	N	A	S	R	O
O	K	D	E	U	E	I	K	O	O	C	C	S	P	K
K	C	R	S	R	A	V	O	S	O	K	N	E	E	U
E	I	U	K	O	D	U	S	M	I	K	A	D	O	O
R	N	K	K	O	P	E	C	K	A	P	P	I	K	L

AIKIDO
ASHKENAZES
BABOUCHKA
BASKET
BIKINI
BOOKMAKER
BUNKER
CHAPKA
COOKIE
JACKPOT
JOKER
KABYLE
KAPOK

KARSTIQUE
KEFFIEH
KEPI
KETCHUP
KILOMETRE
KIPPA
KIPPOUR
KOPECK
KOSOVARS
KURDE
KYTE
LOUKOUM
MARKETING

MIKADO
MOKA
NICKEL
OUKASE
PANCAKE
PAPRIKA
POLKA
SANSKRIT
SKIPPER
STEAK
STOCK
SUDOKU
TROTSKISTE



À FAIRE À LA MAISON

JEUX *(Suite)*

G	A	M	I	N	E
S	U	A	I	R	E
D	O	P	A	G	E
S	A	L	A	U	D
M	A	N	E	G	E
G	A	L	O	N	S
S	O	U	R	I	S
C	A	D	E	A	U
L	A	P	I	N	S
S	U	C	R	E	E



Trouvez les anagrammes des 10 mots de la grille de gauche pour former verticalement dans la grille de droite le nom de deux grandes îles.



À FAIRE À LA MAISON

JEUX *(Suite)*

	2			8			5	
			6		1		3	
				9			8	6
1					3	5	4	
	5		1		7		6	
	4	8	9					7
5	1			3				
	9		2		5			
	3			1			2	



À FAIRE À LA MAISON

JEUX - Les solutions

MOTS MÊLÉS

Le mot-mystère est : KALÉIDOSCOPE

MOTS CODÉS

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13
P	L	E	I	N	Z	A	R	F	U	J	B	Q
14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26
H	C	X	G	V	O	S	D	K	Y	M	W	T

SUDOKU

6	2	9	3	8	4	7	5	1
4	8	5	6	7	1	9	3	2
3	7	1	5	9	2	4	8	6
1	6	7	8	2	3	5	4	9
9	5	3	1	4	7	2	6	8
2	4	8	9	5	6	3	1	7
5	1	2	7	3	8	6	9	4
8	9	4	2	6	5	1	7	3
7	3	6	4	1	9	8	2	5

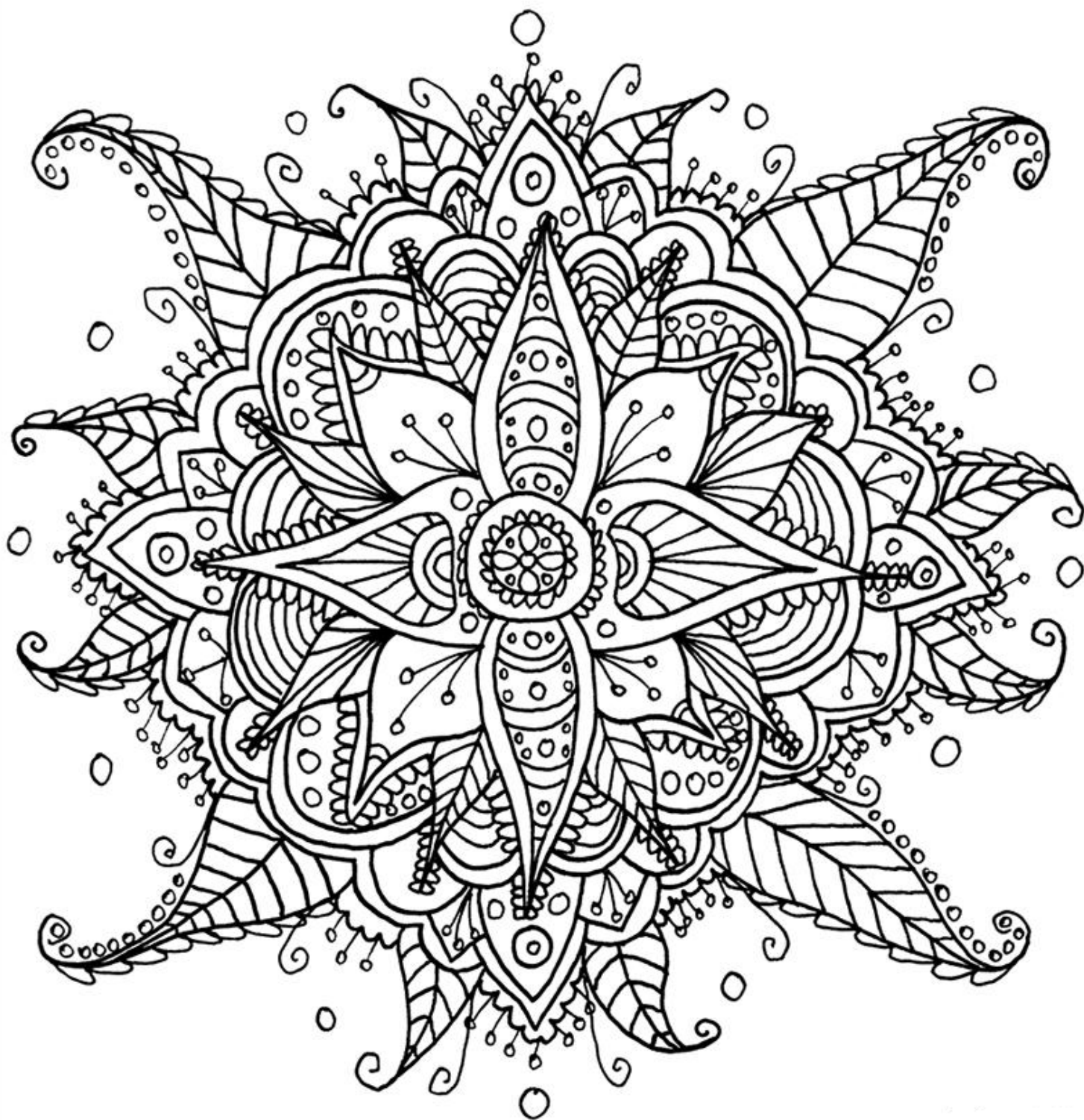
ANAGRAMMES

I	G	N	A	M	E
S	U	E	R	A	I
P	A	G	O	D	E
A	D	U	L	A	S
M	E	N	A	G	E
S	L	O	G	A	N
R	O	U	S	S	I
A	U	D	A	C	E
S	P	I	N	A	L
C	E	S	U	R	E



À FAIRE À LA MAISON

Mandala *(À colorier)*





À FAIRE À LA MAISON



ACTIVITÉS PHYSIQUES



EXERCICES D'ÉCHAUFFEMENT

Les exercices ne doivent pas être douloureux.






En cas de douleurs arrêter l'exercice. Respirer profondément pendant la réalisation des exercices.

Démarrer toujours par des mouvements de faibles amplitudes et augmenter progressivement l'amplitude.

Les mouvements sont continus, il ne doit pas y avoir d'à-coups. Vous pouvez les faire assis si besoin ☺.

Pour les étirements chercher doucement la posture d'étirement pour atteindre une légère tension dans le muscle.

Inspirer avant de réaliser la posture puis souffler profondément pendant la réalisation de l'exercice.

Zones sollicitées	Illustration	Mouvement	Consignes	Durée
Cou		Rotation gauche / droite de la tête	Réaliser des mouvements de gauche à droite avec la tête Le mouvement doit être très lent Les épaules et le tronc restent fixes	10 secondes
Epaules		Rotation des épaules	Bras fléchis, réaliser des petits cercles vers l'avant puis vers l'arrière	20 secondes pour chaque sens
Coudes		Rotation du coude	Mettre la main sur le coude du bras opposé Alternier le passage de l'avant-bras au-dessus et en dessous du cercle formé par les bras	20 secondes pour chaque bras
Avant-bras et poignets		Rotation de poignets	Bras fléchis, mains jointes, effectuer des mouvements de rotation dans tous les sens	15 secondes
Dos		Inclinaison du tronc	Jambes écartées, bras le long du corps, incliner le tronc d'un côté en glissant la main le long de la jambe puis remonter et incliner de l'autre côté. Les épaules restent droites.	20 secondes








À FAIRE À LA MAISON

ACTIVITÉS PHYSIQUES (Suite)



EXERCICES D'ÉCHAUFFEMENT

Dos		Rotation de tronc	Jambes écartées, tourner les épaules en gardant le tronc fixe. La tête reste dans l'axe de rotation des épaules. Le bassin et les genoux restent dans l'axe des pieds, plier légèrement les jambes pour vous aider.	20 secondes
Bassin		Rotation du bassin « le Hula Hoop»	Mains au niveau des hanches, fléchir les jambes. Tourner le bassin en essayant de mettre le bassin vers l'avant et vers l'arrière.	20 secondes par sens de rotation
Cuisses		Rotation de genoux	Pieds joints, genoux joints, mettre les mains sur les genoux, réaliser des rotations de genoux en fléchissant les genoux. Garder les genoux serrés sans descendre sous les 90° au niveau des genoux.	10 secondes pour chaque sens de rotation
Cuisses, fessiers		Demi-Squat	Dos droit, bras tendus devant soi, jambes écartées, fléchir les jambes comme si vous vous asseyez sur une chaise puis remonter. Ne pas descendre sous les 90° au niveau des genoux. Garder les bras devant soi pour rester équilibré.	10 secondes
Cheville		Rotation de cheville	Pieds vers l'arrière, pointe de pied au sol, jambe légèrement fléchie, réaliser des cercles avec le talon.	10 secondes dans chaque sens et pour chaque pied



À FAIRE À LA MAISON



ACTIVITÉS PHYSIQUES (Suite)

Siel
GROUPE
ASSOCIATIF
Bleu

FICHE EXERCICES

Les exercices ne doivent pas être douloureux. A faire entre l'échauffement et les étirements. Pensez à boire.

Exercices

Objet recommandé pour cette séance : 1 chaise et 2 stylos

Adduction de bras avec stylo



Recommandations :

Debout, pieds largeur des épaules, genoux légèrement fléchis.

Tenir devant soi le stylo, le saisir à chaque extrémité du bout des doigts, les coudes collés au corps.

En inspirant écarter les coudes jusqu'à la hauteur des épaules puis redescendre en expirant. Répéter 10 fois.

Temps d'effort : 4 x 10 répétitions

Devant - Derrière avec stylo



Recommandations :

Assis, dos droit, un stylo dans la main.

Toucher l'épaule opposée au bras qui travaille, en inspirant.

Puis toucher le dos avec le stylo le plus loin et haut possible, en expirant (vous pouvez incliner le buste légèrement en avant).

Répéter 10 fois le devant-derrère avec la même main.

Changer de bras à chaque série.

Temps d'effort : 4 séries X 10 répétitions (2 avec chaque main)

Burpees sur chaise



Recommandations :

Debout devant une chaise. Poser les deux mains sur la chaise, largeur des épaules. Faire un grand pas en arrière, maintenir le dos droit.

Amener la deuxième jambe pour former une "planche". Rechercher l'alignement épaules, bassin et chevilles. (vous pouvez rester quelques secondes si à l'aise)

Faire un grand pas en avant tout en appuyant les mains sur la chaise.

Revenir en position initiale. Respirer en rythme avec le mouvement : expiration sur la montée, inspiration sur la descente.

Temps d'effort : 3 X 10 Répétitions

¼ de squat à 1 jambe



Recommandations :

Position debout devant une chaise, pieds largeur des épaules.

En soufflant : Décoller la jambe droite et commencer le mouvement de squat sur une jambe, en emmenant les fesses en arrière et les bras devant vous.

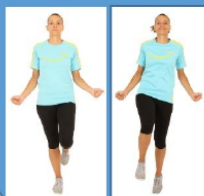
Ne pas descendre trop bas, le dos doit rester bien droit.

Revenir en position initiale en inspirant. Répéter 10 mouvements sur cette jambe.

Changer de côté à chaque série. (en cas de douleurs, faire sur les 2 jambes)

Temps d'effort : 4 séries x 10 répétitions (= 2 de chaque côté)

Comme la corde à sauter + tâche cognitive



Recommandations :

Départ debout sur 1 pied, 1 stylo tenu dans chaque main pour simuler les poignées.

Effectuer des petits sauts, en alternant pied droit et pied gauche en mimant le mouvement d'une corde à sauter avec les bras. (si vous ne vous sentez pas en sécurité, vous pouvez ne faire que les sauts en tenant une chaise devant vous ou faire la totalité mais assis)

Faire 1 série de 30 secondes

3 nouvelles séries avec tâche cognitive : citer à voix haute le plus de choses possibles de la couleur demandée : série 1 marron, série 2 bleu, série 3 jaune



À FAIRE À LA MAISON

ACTIVITÉS PHYSIQUES (Suite)



EXERCICES D'ETIREMENT

Cou		Inclinaison gauche / droite de la tête	Dos droit, épaules basses, incliner la tête à gauche en gardant les épaules droites puis idem de l'autre côté.	20 secondes de chaque côté
Cou		Flexion de tête	Dos droit, épaules basses, incliner la tête vers l'avant.	20 secondes
Epaule		Adduction de l'épaule	Dos droit, ramener le bras droit vers soi en poussant avec la main gauche sur le coude droit.	20 secondes pour chaque bras
Avant-bras		Extension bras et poignet	Dos droit, bras tendu devant soi, main ouverte et doigts vers le sol tirer les doigts vers soi.	20 secondes pour chaque bras
Dos		Flexion de tronc	Jambes légèrement fléchies, prendre appui avec les mains bras tendus sur les genoux. Pousser sur les mains et arrondir au maximum le dos en écartant les omoplates.	20 secondes








À FAIRE À LA MAISON

ACTIVITÉS PHYSIQUES (Suite)



EXERCICES D'ETIREMENT

Cou		Inclinaison gauche / droite de la tête	Dos droit, épaules basses, incliner la tête à gauche en gardant les épaules droites puis idem de l'autre côté.	20 secondes de chaque côté
Cou		Flexion de tête	Dos droit, épaules basses, incliner la tête vers l'avant.	20 secondes
Epaule		Adduction de l'épaule	Dos droit, ramener le bras droit vers soi en poussant avec la main gauche sur le coude droit.	20 secondes pour chaque bras
Avant-bras		Extension bras et poignet	Dos droit, bras tendu devant soi, main ouverte et doigts vers le sol tirer les doigts vers soi.	20 secondes pour chaque bras
Dos		Flexion de tronc	Jambes légèrement fléchies, prendre appui avec les mains bras tendus sur les genoux. Pousser sur les mains et arrondir au maximum le dos en écartant les omoplates.	20 secondes



À FAIRE À LA MAISON

ACTIVITÉS - À faire seul ou à deux

MANGEOIRE À OISEAUX

Une activité très simple à réaliser

LE MATÉRIEL

- Une grande brique de lait ou jus de fruits
- De la peinture acrylique blanche (ou autre)
- Un compas ou un verre
- Un cutter
- De la ficelle
- 12 bâtonnets de glace en bois
- Un pistolet à colle chaude (ou colle forte)
- Une petite branche

LES DIFFÉRENTES ÉTAPES



Découpez la partie en plastique sur laquelle est vissée le bouchon.



Utilisez la peinture de votre choix pour peindre la brique. Ici, nous avons pris une peinture acrylique blanche.



À FAIRE À LA MAISON

ACTIVITÉS - À faire seul ou à deux

MANGEOIRE À OISEAUX *(Suite)*



Coupez vos bâtonnets en deux et collez-les, à la colle chaude ou forte, sur le haut de la brique.



À l'aide d'un compas, tracez un rond de part et d'autre de la brique. Attention, laissez bien 3 cm à partir du fond de la brique pour qu'un rebord subsiste après découpage.



Découpez vos deux cercles dans la brique afin de créer les deux ouvertures.



À FAIRE À LA MAISON

ACTIVITÉS - À faire seul ou à deux

MANGEOIRE À OISEAUX *(Suite)*



Incisez les rebords, sous ces cercles, afin d'y faire passer la petite branche.



Réalisez un trou tout en haut de la brique afin d'y faire passer la ficelle qui servira à accrocher notre mangeoire.



Ajoutez quelques décorations naturelles en collant un peu de raphia, des brindilles, des plumes, des feuilles de lierre...

Terminez en y déposant exclusivement des graines pour nourrir les oiseaux. Ne mettez surtout pas de pain car cet aliment, bon pour nous, est très mauvais pour eux.



À FAIRE À LA MAISON

ACTIVITÉS - À faire seul ou à deux

PRÊT DE JEUX - 15 jours/gratuit

Puzzles

Mandalas

Cartes

Memory

Kit de gym (balles,
raquette de plage,
Elastiband)

Jeux de société :



POUR RÉSERVER UN JEU

À LA RUCHE - 02 43 21 79 68
ou accueil@cslaruche.fr



POUR LE RÉCUPÉRER

Venir à LA RUCHE ou nous
contacter.
Possibilité de livraison à domicile sur
rendez-vous.

À NOTER DANS VOS AGENDA

LES PETITS INSTANTS

– LA RUCHE anime ton quartier –



24 JUIN / 15H45 > 20H

ERNESTO ET BARYTONI
ET LEUR SPECTACLE
BROTHER KAWA

TOUT PUBLIC - GRATUIT
AVEC BUVETTE SUR PLACE

Un tour du monde musical pittoresque
[pitoyable] agrémenté de souvenirs
de voyages

15H45 Résidence du Lavoir
LAIGNE EN BELIN

16H45 Résidence Épaïne
SAINT GERVAIS EN BELIN

18H15 EARL Chartier, 67 route de Claverie
SAINT GERVAIS EN BELIN

19H15 Jardin des Potes, chemin de l'Audionnière
SAINT GERVAIS EN BELIN (Parking EHPAD Les Foyers de la Fuie)

Renseignements

LA RUCHE, Centre Social Laigné - Saint Gervais,
34 rue des Frères Bailleul - 72220 Laigné en Belin

☎ 02 43 21 79 68 | ✉ accueil@cslaruche.fr
www.cslaruche.fr





LES INFOS DU COIN

ACTIVITÉS

LA RUCHE

ATELIERS SPORT SANTÉ SÉNIOR
SAISON 2022-2023



YOGA / 147 € à 207 € ●

LES LUNDIS - 10h00 à 11h15 - ♡ LA RUCHE

Discipline corporelle permettant d'allier le mouvement et la respiration en fonction des âges et des étapes de la vie.

GYM SPORT SANTÉ / 1h : 55 € à 91 € | 1h30 : 67 € à 109 € ●

LES JEUDIS - 14h à 15h30 - ♡ LA RUCHE

Activités physiques adaptées pour s'entretenir et maintenir vos capacités physiques. Le tout dans une ambiance conviviale !

MÉMOIRE / 10 à 28€

LES VENDREDIS - 14h00 à 15h00 - ♡ LA RUCHE

Pour renforcer la mémoire au sens large, par la réflexion de groupe ou la stimulation individuelle. Accessibles à tous !

● **Les 7 premières séances sont gratuites** (page suivante)

MARCHE / 15 à 40€ ●

LES VENDREDIS - 15h00 à 16h00 - ♡ Rendez-vous à LA RUCHE

Une promenade conviviale pour s'aérer l'esprit et maintenir une activité !

INFORMATIQUE / 15 à 40 €

LES VENDREDIS - 14h00 à 15h00 - ♡ LA RUCHE

Venez apprendre et/ou vous perfectionner à l'outil informatique !



LES INFOS DU COIN

ACTIVITÉS *(suite)*

LA RUCHE

PARCOURS PRÉVENTION SANTÉ



C'est quoi ?

Le Parcours Prévention Santé est un dispositif permettant aux personnes âgées de 60 ans et plus de découvrir plusieurs activités physiques **gratuitement** avec le concours financier de la CNSA dans le cadre de la conférence des financeurs de la prévention de la perte d'autonomie des personnes âgées de la Sarthe.

Pour qui ?

Le dispositif Parcours Prévention Santé est ouvert à **toutes les personnes âgées de 60 ans et plus** souhaitant découvrir une activité physique et sportive.

Comment ?

Le Comité Départemental Olympique et Sportif de la Sarthe et les associations sportives partenaires offrent la possibilité aux bénéficiaires de **découvrir gratuitement 2 activités physiques**, dans la limite de 7 séances par discipline

Quelles sont les activités ?

Yoga : LES LUNDIS - 10h00 à 11h15 -  LA RUCHE

Gymnastique Holistique : LES LUNDIS - 18h00 à 19h15 -  LA RUCHE

Marche : LES VENDREDIS - 15h00 à 16h00 -  RDV LA RUCHE

Comment s'inscrire ?

1. Remplissez le bulletin d'inscription à l'accueil de LA RUCHE.
2. Attendez la confirmation de LA RUCHE.
3. Allez à l'activité.



LES INFOS DU COIN

ACTIVITÉS

GÉNÉRATIONS MOUVEMENT

SAINT GERVAIS EN BELIN

CARTES ET JEUX

LE DERNIER JEUDI DE CHAQUE MOIS - 14h00 à 17h00 -
📍 La Belinoise



PÉTANQUE (Séances d'entraînement)

LES JEUDIS - 14h à 17h30 - 📍 Complexe sportif Jean Claverie

Pour plus d'informations, contactez
Serge Marquis au 07 82 00 19 54

LAIGNÉ EN BELIN

CARTES-JEUX-TRAVAUX MANUELS

TOUS LES 1^{ers} et 3^{èmes} LUNDIS DE CHAQUE MOIS
14h00 à 17h00
📍 Salle Théodule Meslin Laigné-en-Belin



RANDONNÉE

LE 2^{ème} LUNDI DE CHAQUE MOIS

Pour plus d'informations, contactez
Jeanine Geneslay au 06 81 05 60 17

BOWLING LAIGNÉ-SAINT GERVAIS

LE DERNIER LUNDI DE CHAQUE MOIS





LES INFOS DU COIN

SERVICES

LA RUCHE

SOUTIEN NUMÉRIQUE

Vos démarches en ligne
Communiquez avec vos proches
à distance

📍 **LA RUCHE** ou **Chez vous**

CCAS

SOUTIEN AUX DÉMARCHES

Vous souhaitez des informations sur les droits, les aides et les prestations sociales, l'orientation vers le bon organisme ...

Saint Gervais en Belin - Sur rendez-vous - 02 43 42 00 86

Laigné en Belin - Sur rendez-vous (02 43 42 02 46) ou lors des permanences (1^{er} MARDI de chaque mois - 10h à 12h à la Mairie)

FAMILLES RURALES

PORTAGE DE REPAS

Contacts : 02 43 77 09 16 ou 06 22 71 49 29

Vous pouvez bénéficier d'un service de portage de repas à domicile.

Des bénévoles se mobilisent pour vous.

RESO'AP

AIDE À LA MOBILITÉ

Contact : 02 43 39 44 49

Pour un rendez-vous médical, vos courses, le coiffeur ou avoir de la compagnie.

Des bénévoles se mobilisent pour vous.

ÉCOUTE

Vous avez besoin de parler,
de vous confier ?

**Contactez Eléna
Christofides
07 87 51 08 00**





NOUS CONTACTER

DEMANDEZ

ÉLENA CHRISTOFIDES

Chargée d'accueil et d'animations

Elle se fera un plaisir de répondre à vos questions et de vous présenter nos actions en direction des séniors.

RENSEIGNEMENTS

LA RUCHE, Centre Social Laigné - Saint Gervais
Espace du Belin - 34 rue des Frères Bailleul
72220 Laigné en Belin

☎ 02 43 21 79 68 | ✉ accueil@cslaruche.fr | 📍 www.cslaruche.fr

facebook

La RUCHE Centre Social Laigné-Saint Gervais



LA RUCHE

Centre Social Laigné - Saint Gervais



Carsat Retraite & Santé
au travail
Pays de la Loire



À NOTER DANS VOS AGENDA 👉

SOIRÉE

• Guinguette : animations en famille, repas convivial et bal •

D'ÉTÉ

1^{er} JUILLET 2022

**OUVERT À TOUS
DE 17H30 À 23H30**

**Entrée 2€
Gratuit**
si réservation d'un repas

ST GERVAIS EN BELIN
École Roland Deret