

# 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

**TUNEİN RADIO**



La radio TUNEİN 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 TUNEİN RADIO ?

#### Sur un smartphone Android

Téléchargez l'application Tuneln Radio dans le Play Store.



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

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

#### Sur un iPhone



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

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

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

Votre smartphone est maintenant prêt.





# RESTEZ CONNECTÉS



## TUNEİN RADIO (SUITE)

**1** Ouvrez l'application TuneIn Radio sur votre Smartphone. Cliquez sur les icônes 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.

RÉCENTS



**4** Pour retrouver ce que vous avez écouté la dernière fois.

**5**  Comme vous avez écouté RTL



franceinfo:



Pour obtenir des suggestions suite à votre dernière écoute.



# RESTEZ CONNECTÉS



## TUNEİN 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

RTL Annuler

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

RTL Annuler

RTL Annuler

RTL Annuler

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% SachsenSound



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% SachsenSound

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



## TUNEİN 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

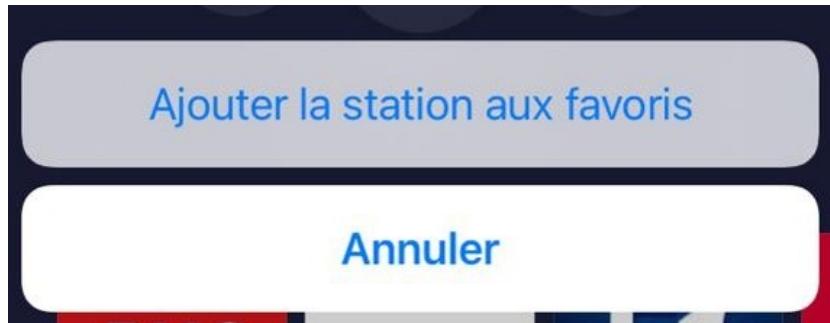


## TUNEİN RADIO (SUITE)

### 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



Bibliothèque



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 !





## 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

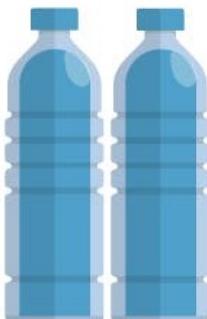
### BESOINS JOURNALIERS EN EAU

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



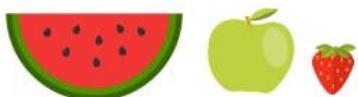
Au moins  
**2 litres**  
chaque jour



### 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)

### NE PAS OUBLIER

- 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



## VACCINATION VOUS Y AVEZ PENSÉ ?

### VACCIN CONTRE LE COVID-19 - 4<sup>ÈME</sup> 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<sup>ÈME</sup> 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**

**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

**2€**

GRATUIT  
- de 12 ans



**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



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

KARSTIQUE  
KEFFIEH  
KEPI  
KETCHUP  
KILOMETRE  
KIPPA  
KIPPOUR  
KOPECK  
KOSOVARS  
KURDE  
KYSTE  
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

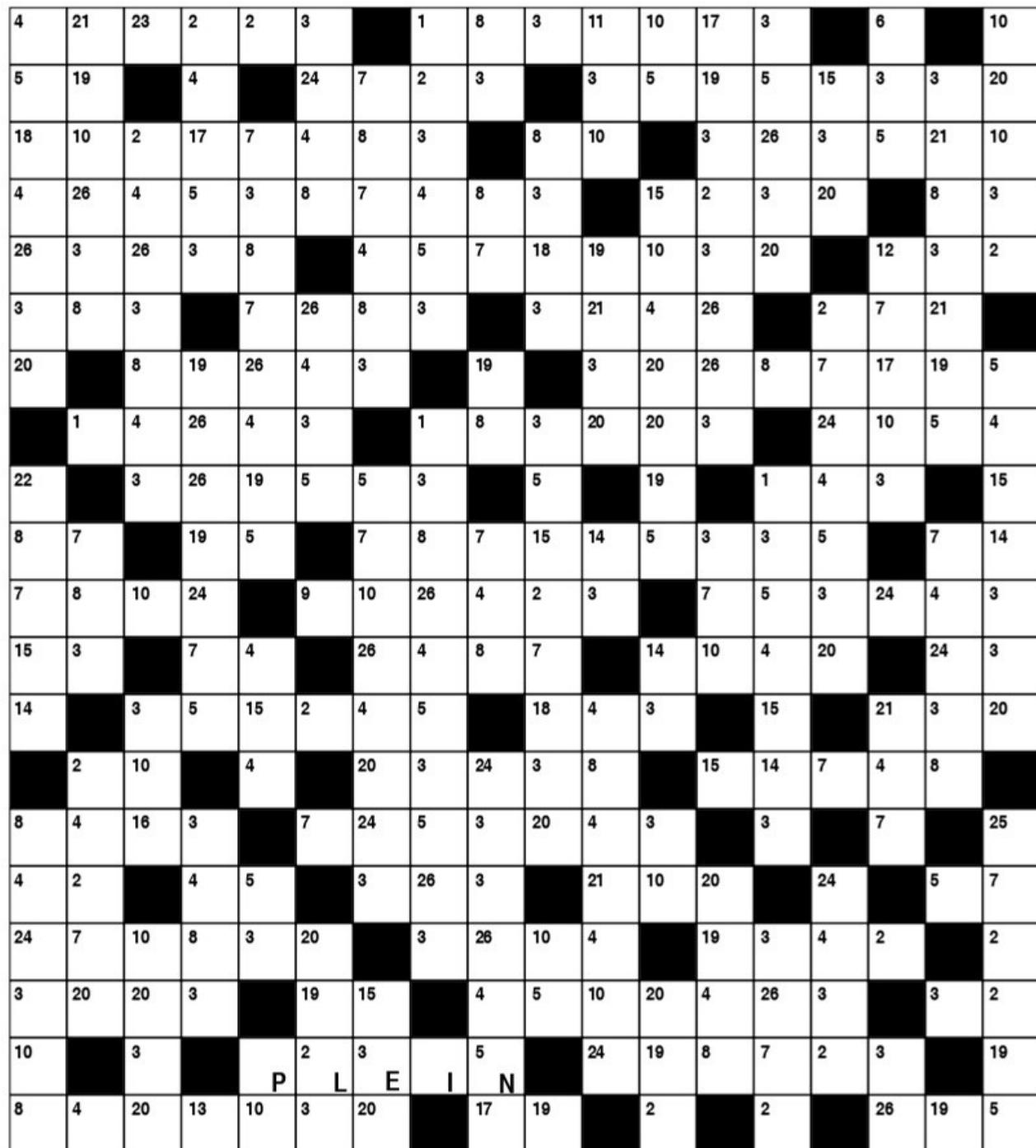
## JEUX *(Suite)*

	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 *(Suite)*



1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13
P	L	E	I	N								
14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26



# 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

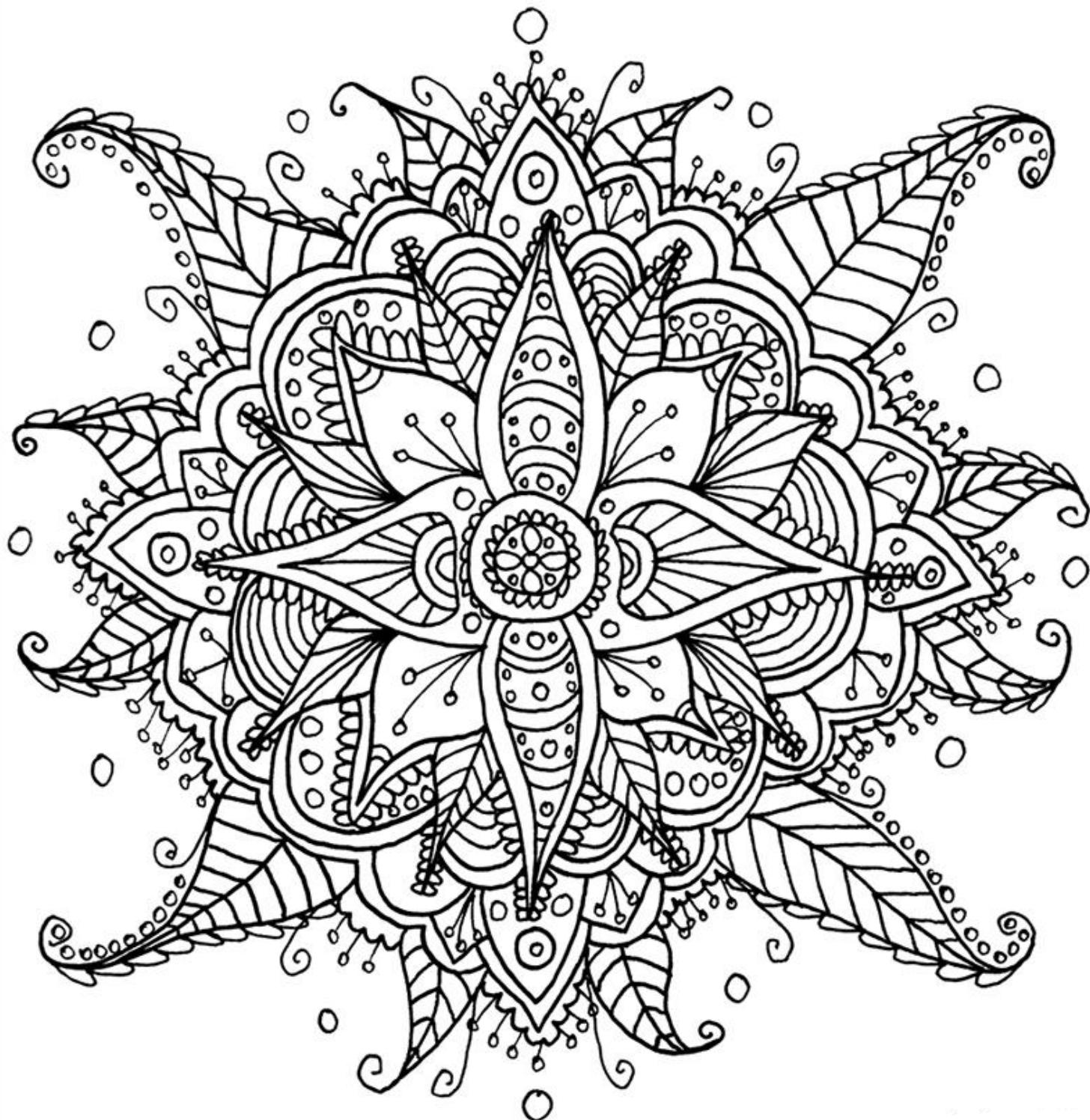
I	G	N	A	M	E
S	U	E	R	A	I
P	A	G	O	D	E
A	D	U	L	A	S
M	E	N	A	G	E
S	L	O	G	A	N
R	O	U	S	S	I
A	U	D	A	C	E
S	P	I	N	A	L
C	E	S	U	R	E



# À FAIRE À LA MAISON



## Mandala (À colorier)





# À FAIRE À LA MAISON



## ACTIVITÉS PHYSIQUES



### EXERCICES D'ECHAUFFEMENT

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'a-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 Alterner 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'ECHAUFFEMENT

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)



### 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-derrière 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.

3



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.

4



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

5



# À FAIRE À LA MAISON

## ACTIVITÉS - À faire seul ou à deux

### MANGEOIRE À OISEAUX *(Suite)*



6

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



7

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



8

Ajoutez quelques décos 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](mailto: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  
LAIGNÉ EN BELIN

16H45 Résidence Épaigne  
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](mailto:accueil@cslaruche.fr)  
[www.cslaruche.fr](http://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 7 premières séances sont gratuites** (page suivante)

**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 !

**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



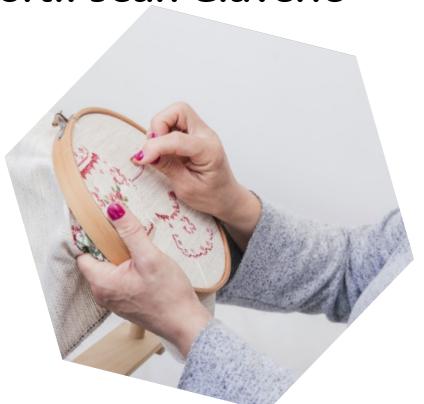
LE DERNIER JEUDI DE CHAQUE MOIS - 14h00 à 17h00 -  
📍 La Belinoise

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<sup>ers</sup> et 3<sup>èmes</sup> LUNDIS DE CHAQUE MOIS  
14h00 à 17h00  
📍 Salle Théodule Meslin Laigné-en-Belin

#### RANDONNÉE

LE 2<sup>ème</sup> 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<sup>er</sup> MARDI de chaque mois - 10h à 12h à la Mairie)



### ÉCOUTE

Vous avez besoin de parler,  
de vous confier ?

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

### 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.**



# 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](mailto:accueil@cslaruche.fr) |  [www.cslaruche.fr](http://www.cslaruche.fr)

 **facebook**

La RUCHE Centre Social Laigné-Saint Gervais



À NOTER DANS VOS AGENDA 

# SOIRÉE

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

# D'ÉTÉ

1<sup>er</sup> JUILLET 2022

OUVERT À TOUS  
DE 17H30 À 23H30



Entrée 2€  
Gratuit  
si réservation d'un repas



ST GERVAIS EN BELIN  
École Roland Deret