



Centre Socioculturel
des Coteaux du Layon

"BIEN VIEILLIR ÇA S'APPREND" ANIMATIONS SENIORS



Janvier
à Mars
2025



Centre Socioculturel des Coteaux du Layon / Parc du Neufbourg
Thouarcé / 49380 Bellevigne-en-Layon
Tél 02.41.54.06.44

accueil@centresocial-coteauxdulayon.fr

www.habitants-associes.fr



Centre Socioculturel des Coteaux du Layon

RÉVEIL MUSCULAIRE

Sur inscription
75 € l'année
+ 5€ d'adhésion

Le réveil musculaire , permet de s'entraîner en douceur sans effort violent. Cette pratique apporte confort, tonicité et détente à notre corps. La séance peut se dérouler avec ou sans musique. Du matériel peut être utilisé, ballons, élastiques, balles...animé par **Claudine Pinier**.

Tous les Mardis de 9h15 à 10h15

Salle des fêtes -Faye d'Anjou - BELLEVIGNE EN LAYON

ET de 10h45 à 11h45

Salle Girond'o - Martigné-Briand TERRANJOU
(hors vacances scolaires)



Sur inscription
75 € l'année
+ 5€ d'adhésion

MULTISPORTS (Adultes/Seniors)

Vous souhaitez poursuivre ou reprendre une activité physique et ludique de manière adaptée à vos besoins ? Venez essayer le multisport (Exemples : Kin Ball, Tir à l'arc, Volley, Badminton, Basket-Ball, Football, Tennis, Sarbacane...), animé par **Laura LEBON**.

Tous les Mardis de 10h à 11h

(hors vacances scolaires)

Salle de sports - Champ sur Layon
BELLEVIGNE EN LAYON



ATELIERS MSA "Vitalité"

Prendre soin de soi, acquérir les bons réflexes du quotidien, en échangeant dans la convivialité...Voilà ce que vous trouverez aux ateliers Vitalité. Ce programme d'éducation à la santé vous aidera à améliorer votre qualité de vie et à préserver votre capital santé.

Cet atelier est composé de 6 séances
d'environ 2h30

**Les Vendredis matin de 9h30 à 12h (du 10/01 au
14/02)**

Centre Socioculturel - Thouarcé
BELLEVIGNE EN LAYON

**Pour tout renseignement/inscription, contactez
la MSA Maine et Loire au 02.41.31.77.12 ou par mail :
preventionsante.blf@msa49.msa.fr**



**ATELIERS
Vitalité**

DÉCOUVREZ LES CLÉS D'UNE BONNE SANTÉ

6 séances pour me sentir bien
du 10 janvier au 14 février 2025
Ouvert à tous, à partir de 55 ans

Inscription obligatoire!

TOUS LES VENDREDIS DE 09H30 À 12H
BELLEVIGNE-EN-LAYON (THOUARCÉ)

pbv **POUR BIEN Vieillir** Pour tout renseignement ou inscription, contactez notre partenaire la MSA au 02 41 31 77 12 - Ateliers gratuits -

Assurance retraite, Carsat, ARS, MSA, enim, Tricantec, etc.

MSA Association santé Association et prévention sur ses territoires Pays de la Loire



**GRATUIT
Sur inscription
+ 5€ d'adhésion**

ATELIER BRICOL'ÂGE

Temps d'échanges et de partages autour de différentes activités manuelles. Les participants apportent du matériel en fonction des propositions d'activités. Ouvert aux débutants, comme aux confirmés.

Les Mardis (semaines paires)
de 14h30 à 16h30
Salle du parc -Thouarcé
BELLEVIGNE EN LAYON





Balades mensuelles

8-10kms

GRATUIT
Sur inscription
+ 5€ d'adhésion

2024-2025

RDV sur place à **9h30** ou co-voiturage possible au départ du Neufbourg à **9h10**

- Vendredi 06/09 - Thouarcé**
- Vendredi 04/10 - Saint Lambert du Lattay**
- Vendredi 08/11 - Beaulieu sur layon**
- Vendredi 06/12 - Brissac**
- Vendredi 10/01 - Aubigné**
- Vendredi 07/02 - Faye d'Anjou**
- Vendredi 07/03 - Champ sur Layon**
- Vendredi 04/04 - Mâchelles**
- Vendredi 16/05 - Chavagnes**
- Vendredi 06/06 - Les Garennes**
- Vendredi 04/07 - Rablay sur Layon**

(Pique-nique)

1er vendredi
du mois

Les balades, on en discute...

Venez échanger avec nous sur le fonctionnement des balades mensuelles.

Lundi 20 janvier à 11h

Centre Socioculturel - Thouarcé
BELLEVIGNE EN LAYON

Sur inscription
+ 5€ d'adhésion

Balade guidée aux Ardoisières

Visite organisée par l'association "Les amis de l'ardoise"

Vendredi 4 avril de 9h30 à 12h30

Départ du Centre Socioculturel
Thouarcé - BELLEVIGNE EN LAYON

NUMÉRIQUE

Sur inscription
+ 5€ d'adhésion

RENDEZ-VOUS NUMÉRIQUES INDIVIDUELS OU EN GROUPE



André et François (bénévoles) vous aident à utiliser vos ordinateurs, tablettes et smartphones, les lundis et jeudis matins.

Leur but : Vous rendre plus autonome et plus à l'aise avec les nouvelles technologies.

Une idée d'activité? Un besoin de formation numérique? Envie de rejoindre l'équipe de bénévoles ?
N'hésitez pas à nous contacter !

GRATUIT
sur inscription
+ 5€ d'adhésion

ATELIERS THÉMATIQUES



Des ateliers à thème vous sont proposés par **Dorothee** n'hésitez pas à venir avec votre matériel, de **9H30 à 10h30** et de **10h30 à 11h30**, elle peut répondre à vos différentes questions ou vous recevoir en rendez-vous individuel (Au Centre Socioculturel - Thouarcé - BELLEVIGNE EN LAYON).

Mardi 7 janvier: Web : Sécuriser ses achats en ligne

Mardi 4 février : Utiliser et gérer les différents espaces de stockage (disque dur, cloud, drive...)

Mardi 25 février : Organiser et gérer les applications sur Smartphone / Tablette

Mardi 4 mars : Ecouter de la musique en ligne (You tube, Shazam, Deezer...)

Mardi 11 mars : Réduire son empreinte numérique

Mardi 25 mars : Utiliser CANVA pour créer gratuitement des visuels (carte d'anniversaire, des affiches, des flyers etc...)

ON PRÉPARE LA PARENTHÈSE

ENTREE LIBRE

Venez imaginer avec nous
la parenthèse 2025. **Rejoignez-nous !!**

Jeudi 23 janvier à 18h30

Salle Guynemer - Beaulieu sur Layon



GRATUIT
sur inscription
+ 5€ d'adhésion

ATELIER CUISINE NOUVEL AN CHINOIS

Venez préparer **des rouleaux de printemps**
avec l'accueil de loisirs et les familles. *Pensez à
ramener des contenants.*

**Mercredi 29 janvier
de 9h30 à 11h30**

Salle des Melleresses - Thouarcé
BELLEVIGNE EN LAYON



UNE JOURNÉE POUR TOUS & "TOUS DEHORS"

Mardi 11 février de 10h à 17h

Disco soupe, sieste dehors, éléments naturels...
encore un peu de patience...
Toutes les informations à venir bientôt !

Au camping de Thouarcé
BELLEVIGNE EN LAYON



15€
sur inscription
+ 5€ d'adhésion

ATELIER CULINAIRE

Animé par **Nicolas Thurault**, un moment d'échange culinaire dans une atmosphère conviviale.

Jeudi 27 février de 9h à 14h30

Salle des Acacias - Martigné-Briand
TERRANJOU



ATELIER SOCIO-ESTHÉTIQUE

Valoriser l'estime de soi, redonner de la confiance, et apporter du bien être...

Nolween PERON, vous propose
"Une mise en beauté".

Vendredi 28 février de 9h30 à 11h

Neufbourg - Thouarcé
BELLEVIGNE EN LAYON

2€
sur inscription
+ 5€ d'adhésion



REFLEXION... autour de l'habitat seniors

Avancer en âge et penser son habitat de demain...



Vous habitez en Maine-et-Loire? Vous êtes en réflexion sur votre habitat, un atelier est proposé à **l'automne** (date et lieu à définir avec le groupe).

Lundi 3 mars de 9h30 à 16h

Centre Socioculturel - Thouarcé - BELLEVIGNE EN LAYON
en partenariat avec l'Association Habit'âge.

Sans
inscription

CAFÉ MORTEL

Un café mortel se passe dans une ambiance qui crée les conditions pour pouvoir parler de la mort, de celles de nos proches comme de la nôtre.

Mardi 11 mars à 20h

A la maison - Thouarcé
BELLEVIGNE EN LAYON



SOIRÉE FÊTE DU COURT MÉTRAGE

La semaine du 19 au 25 mars

Une diffusion pour les adultes, programme en cours ! (*jours, horaires et lieux à définir*)

Thouarcé - BELLEVIGNE EN LAYON



MATINÉE SPORTIVE

Une matinée conviviale, des activités sportives adaptées. Plusieurs ateliers encadrés par des animateurs sportifs vos seront proposés au cours de la journée. *Marche afghane, jeux d'adresse, danse adaptée, renforcement musculaire léger...*

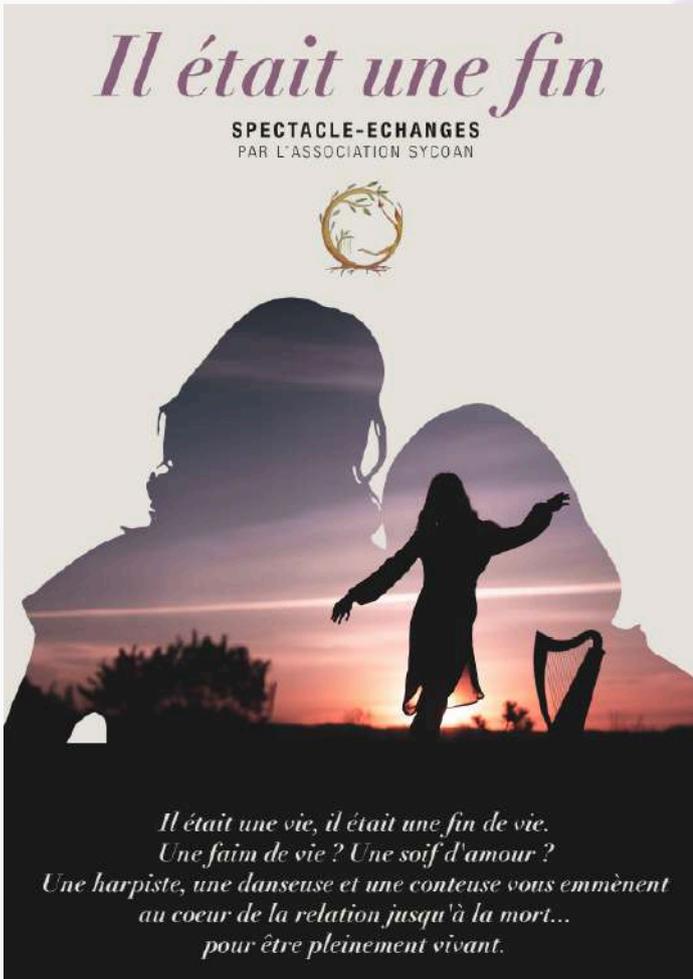
**Vendredi 28 mars
de 9h30 à 12h**

Lieu à définir - BELLEVIGNE EN LAYON ou
TERRANJOU

GRATUIT
Sur inscription
+ 5€ d'adhésion



Sur inscription
+ 5€ d'adhésion



SPECTACLE "Il était une fin"

Il était une vie, il était une fin de vie. Une faim de vie? Une soif d'amour?
Une harpiste, une danseuse, une conteuse, vous emmènent au coeur de la relation jusqu'à la mort...pour être pleinement vivant.

Judi 3 avril à 17h30

Salle des fêtes - Faye d'Anjou
BELLEVIGNE EN LAYON

ACCOMPAGNEMENT ADMINISTRATIF

Avec Emilie, animatrice
France Services



CLIC & CAUSETTE 2025

Venez vous informer sur vos droits et démarches administratives autour d'un café, d'un thé. **Entrée libre et gratuite**

Mois	Thème	Services
JANVIER	LA RETRAITE	Age de départ, montant de ma retraite, corriger ma carrière, retraite progressive...
LE JEUDI 16 - DE 10H A 12H	CHAVAGNES - SALLE DE LA FUYE	
LE JEUDI 23 - DE 10H A 12H	FAVERAYE M. - MAIRIE	
LE MERCREDI 29 - DE 15H A 17H	BEAULIEU S/L - BIBLIOTHEQUE	
FEVRIER	L'HABITAT	Prime rénov, Adl, Hébergement temporaire...
LE MERCREDI 12 - DE 15H A 17H	BEAULIEU S/L - BIBLIOTHEQUE	
LE JEUDI 13 - DE 10H A 12H	CHAVAGNES - SALLE DE LA FUYE	
LE JEUDI 20 - DE 10H A 12H	FAVERAYE M. - MAIRIE	
MARS	ACCES AUX DROITS	Aide au logement, prime d'activité, mutuelle communale, chèque énergie...
LE MERCREDI 12 - DE 15H A 17H	BEAULIEU S/L - BIBLIOTHEQUE	
LE JEUDI 20 DE 10H A 12H	CHAVAGNES - SALLE DE LA FUYE	
LE JEUDI 27 DE 10H A 12H	FAVERAYE M. - MAIRIE	

02.41.54.06.44
FRANCESERVICES@CENTRESOCIAL-COTEAUXDULAYON.FR
WWW.HABITANTS-ASSOCIES.FR

Animations régulières



HANGAR DE BRICOLAGE

Champ sur layon
Entrée derrière le Champenais

Ateliers
Espace de bricolage
Associations
Habitants



Un lieu pour BRICOLER, REPARER, FABRIQUER :

- Ailleurs que chez soi, dans un espace dédié et adapté
- Mise à disposition de matériel
- Pour bricoler seul ou à plusieurs, partages de techniques et d'
- Des ateliers ponctuels pour apprendre à faire

Le Hangar est l'espace l'idéal! Contactez-nous au 02 41 54 06 4

Centre Socioculturel de Coteaux du Layon-
Neufbourg- Thouarcé-49380 BELLEVIGNE EN LAYON
accueil@centresocial-coteauxdulayon.fr- 02 41 54 06 4
www.habitants-associes.fr Centre Socioculturel des Coteaux du Layon



Après-midi jeux de société



14h30-16h30

Gratuit
Ouvert à tous

NEW Les
vendredis

17 janvier
7 février
21 février
21 mars

Venez découvrir de
nouveaux jeux et
partager vos favoris

"La maison"
Thouarcé

Café Couture

Venez vous initier ou vous perfectionner
à la couture en toute simplicité autour d'un café !

ANIMÉ PAR DES BÉNÉVOLES

POSSIBILITÉ DE COUDRE OU SON PROJET OU SUIVRE LES PROJETS PROPOSÉS

OUVERT À
TOUS.TES

DÉBUTANTE
& CONFIRMÉE

SUR INSCRIPTION

Salle Petits Bouchons à Thouarcé
Un mardi sur deux de 9h à 11h30
Les enfants sont les bienvenus !
Prêt de matériel possible

28 JANVIER

COUDRE UN
CHÈCHE

25 MARS

AVEC DES
CHUTES DE
JEANS

25 FÉVRIER

COUDRE UNE
ROBE BÉBÉ

"WHERE IS BRIAN?"

Left?

Right?

In the
kitchen?

Go straight
on



Des soirées
mensuelles d'échanges
en Anglais pour être
plus à l'aise à l'oral
lors de vos vacances



Sur inscription :
Pour une ou plusieurs dates
Gratuit

Animé par Lisa,
Bénévole

Jeudi 9 Janvier
Jeudi 6 Février
Jeudi 13 Mars

20h-21h30

La Maison- 8 Rue Louis Richomme

NEW!



Centre Socioculturel de Coteaux du Layon-
Neufbourg-Thouarcé-49380 BELLEVIGNE EN LAYON
accueil@centresocial-coteauxdulayon.fr- 02 41 54 06 44
www.habitants-associés.fr Centre Socioculturel des Coteaux du Layon

DANS LES MOIS A VENIR...

**DES ATELIERS
MEMOIRE**
12 ateliers en avril,
mai & juin.

**DÉCORATION
DU CENTRE
SOCIOCULTUREL**

**DES
QUESTIONNEMENTS
SUR LA
FIN DE VIE**

Du côté du Club "l'Age d'or" Martigné-Briand - Terranjou

Le club propose **un atelier de généalogie** sur inscription, **un mercredi matin sur deux de 9h30 à 12h** au 1 place ABCD

Martigné-Briand 49540 Terranjou.

Contact : Mr Pierre Meillerais au 06 21 32 76 30 ou
clubagedor49540@gmail.com



RENSEIGNEMENTS ET INSCRIPTIONS

02.41.54.06.44

accueil@centresocial-coteauxdulayon.fr
Centre Socioculturel des coteaux du Layon

Contact

Animatrice seniors : Emilie Blanvillain -
seniors@centresocial-coteauxdulayon.fr



Parce qu'un Centre Social, c'est faire avec et pour les habitants, venez nous rejoindre pour participer à des projets, des commissions ou autres...
Tout le monde a sa place !