



Centre Socioculturel
des Coteaux du Layon

"BIEN VIEILLIR ÇA S'APPREND"

ANIMATIONS SENIORS

Avril
à Juillet
2025

L'adhésion au
Centre
Socioculturel,
à partir de
5€/individuuel



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

Il reste des places ! Venez essayer...

Sur inscription
75€ l'année

Réveil musculaire

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...animée 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)



Il reste des places ! Venez essayer...

Sur inscription
75€ l'année

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



NUMÉRIQUE

GRATUIT
sur inscription

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

Ateliers Thématiques

Des ateliers à thème vous sont proposés par **Dorothée** 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 1 avril : Créer & organiser ses favoris internet & sa messagerie

Mardi 22 avril : Configurer & entretenir son PC

Mardi 6 mai : Gérer ses photos sur le smartphone & le PC

Mardi 20 mai : Comment organiser son PC (Dossier/fichier/paramètres...)

Mardi 10 juin : Comment compresser des fichiers (photos/ vidéos/ documents)

Mardi 17 juin : Acheter en ligne en toute sécurité

Mardi 1 juillet : Présentation de L'Intelligence Artificielle

Balades mensuelles

8-10kms

1er vendredi
du mois

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 - Trélazé (Ardoisières) - Départ 9h

Vendredi 16/05 - Mâchelles

Vendredi 06/06 - Les Garennes

Vendredi 04/07 - Rablay sur Layon

(Pique-nique)

Petite Balade

GRATUIT
sur inscription

Une petite balade, c'est le même plaisir partagé
que les balades mensuelles mais sur une distance
plus courte d'environ 4 à 5 kilomètres.

Vendredi 23 mai (Champ sur layon), 20 juin

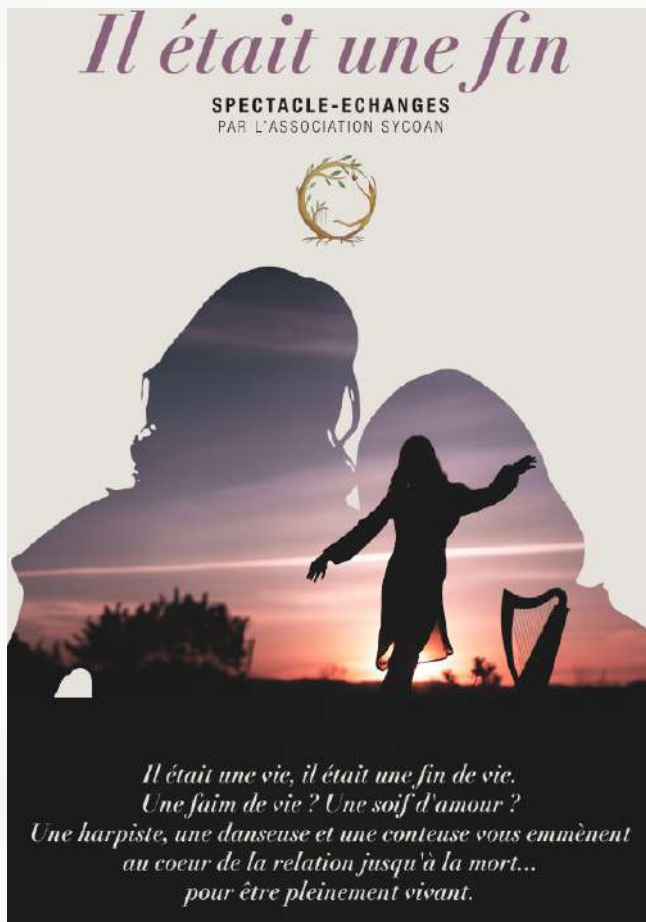
(Thouarcé) & 18 juillet (à définir)

de 9h30 à 11h30

Départ du Neufbourg - Thouarcé

BELLEVIGNE EN LAYON





Sur inscription
Prix libre

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 cœur de la
relation jusqu'à la mort...pour être
pleinement vivant.

Jeudi 3 avril à 17h30
Salle des fêtes - Faye d'Anjou
BELLEVIGNE EN LAYON

Gratuit
Sur inscription

Toucher du doigt la fin pour prendre sa vie à pleines mains...

Un atelier créatif pour explorer les
émotions ressenties face à la mort, au
deuil...animé par Hélène Menard.

Samedi 5 avril de 10h30 à 11h30
Neufbourg - Thouarcé
BELLEVIGNE EN LAYON





Mumo, le musée mobile

Le Mumo est un musée mobile d'art contemporain sur roues. Venez découvrir des œuvres et participer à un atelier ludique autour de l'art (*Tout public, à partir de 6 ans*)



Lundi 14 avril de 14h à 15h30
Complexe sportif - Chavagnes
TERRANJOU



Ateliers "Mémoire"

GRATUIT
Sur inscription

"Chauffe Citron" propose de se réunir autour d'un programme culturel, stimulant et récréatif qui mettra vos capacités en effervescence.

Venez nombreux à ce rendez-vous d'entraînement de la mémoire.

Convivial et enrichissant!

**Cet atelier est composé
de 6 séances d'environ 2h**

Les Lundis après-midis de 13h45 à 15h45

(du 5 mai au 16 juin)

Neufbourg - Thouarcé
BELLEVIGNE EN LAYON



GRATUIT
sur inscription

Sensibilisation... 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 échange est proposé :

Jeudi 15 mai à 18h30

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

Mercredi 25 juin de 9h30 à 16h

Suite des visites pour un groupe d'habitant
déjà en réflexion.





2€
sur inscription



Marche Qi Gong

Balade d'environ 6 km dans de beaux lieux entrecoupée de pauses et d'exercices Qi Gong, pour booster l'énergie des organes correspondants à la saison.



Samedi 17 mai de 9h30 à 12h30

Parking du covoiturage à l'entrée
de Rablay sur Layon (D54)
BELLEVIGNE EN LAYON



GRATUIT
Sur inscription

Des mauvaises herbes si exceptionnelles

“avec Les jardins de ZABIS”



Entre balade et théorie nous apprendrons à reconnaître une dizaine de plantes dans leur milieu naturel. Zabi vous fera découvrir diverses transformations familiales facilement reproductibles chez vous.



Les Jardins
de Zabi

Vendredi 16 mai de 9h30 à 12h

Pont barré - Beaulieu sur Layon



Après-midi sportive

Une après-midi conviviale, des activités sportives adaptées. Plusieurs ateliers encadrés par une animatrice sportive vous seront proposés au cours de la journée. *Marche afghane, la Boccia, le Corjeux d'adresse, danse adaptée, renforcement musculaire léger...*

Vendredi 23 mai de 14h à 17h

Lieu à définir - BELLEVIGNE EN LAYON ou
TERRANJOU

GRATUIT
Sur inscription



profession
sport & loisirs
MAINE - ET - LOIRE

**Après-midi
Multi-activités**

12€
sur inscription



Atelier Culinaire

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

Jeudi 5 juin de 9h à 14h30

Salle des Acacias - Martigné-Briand
TERRANJOU

Plantes Vannables et Tressables

“avec Pieds Anjoué”

Balade découverte des végétaux de 3h le matin
& Atelier de création de 3h30 l'après-midi

Vendredi 6 juin de 9h30 à 17h

(lieu à préciser)

Martigné-Briand - TERRANJOU



GRATUIT
sur inscription



GRATUIT
sur inscription

Atelier Bricol'âge du mardi

Création d'une "Gravure récup", proposée par Mam'zelle Line. Inscription obligatoire (priorité au personne inscrite à l'année)

Mardi 10 juin de 14h à 17h

Salle du parc -Thouarcé
BELLEVIGNE EN LAYON



La sécurité est l'affaire de tous !

GRATUIT
sur inscription

Seniors : A votre domicile, dans la rue, dans les lieux publics, vous êtes des cibles privilégiées !

Pour répondre à vos préoccupations et à celles de vos proches, la Brigade des Aînés et le Centre Socioculturel vous invitent à une réunion d'informations.



Vendredi 13 juin à 14h00
Salle du parc - Thouarcé
BELLEVIGNE



GRATUIT
sur inscription

Atelier cuisine Intergénérationnel

Venez préparer un pesto d'ortie et un Gomasio pour sublimer et relever vos plats.

Avec l'accueil de loisirs et les familles. *Pensez à ramener des contenants.*



Mercredi 18 juin de 9h30 à 11h30
Salle des Melleresses - Thouarcé
BELLEVIGNE EN LAYON

Balade Comestible

Animée par Frédéric Michenet

A l'issu de l'atelier, vous pourrez identifier plusieurs plantes communes afin de les transformer en remèdes pratiques du quotidien ou de les accommoder dans la cuisine de tous les jours.

Gratuit
sur inscription



Vendredi 27 juin de 9h30 à 12h30

(lieu de départ à préciser) - Beaulieu sur Layon





Piscine

Gratuit
sur inscription

Un moment de partage entre adulte
et enfant dans l'eau



Jeudi 3 juillet de 9h45 à 11h

Piscine du Layon - Thouarcé
BELLEVIGNE EN LAYON

A retenir :

Jeudi 17 avril de 9h à 12h
Thouarcé

&
Vendredi 23 mai de 9h30 à
12h
Marigné-Briand



Départ en individuel
possible...

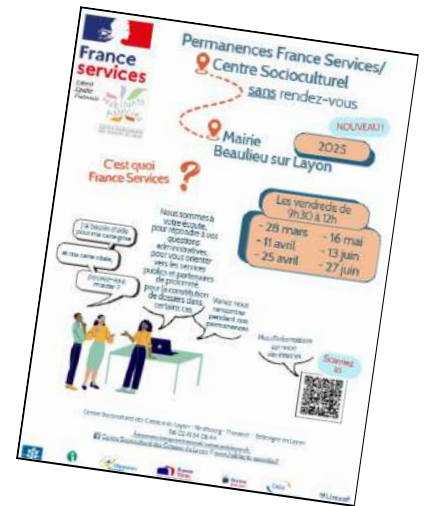
N'hésitez pas à
demander des
renseignements!





ACCOMPAGNEMENT ADMINISTRATIF

Avec Emilie, animatrice
France Services



Du côté de l'association "Loisirs et Partage"

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
loisirsetpartage49@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



En route vers le
Projet social 2026-2029



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 à sa place !