

Activités sociales / Prévention

Conserver des occupations et des interactions avec d'autres personnes joue un rôle important dans le bien-être physique et psychique des personnes de plus de 60 ans. Ces activités permettent d'éviter l'isolement.

■ Les associations locales et les clubs seniors

Concernant les associations ou clubs de votre commune qui proposent des activités et sorties, vous pouvez vous renseigner en Mairie.

Des associations de lutte contre l'isolement social existent :

Associations locales de lutte Contre l'isolement social

- Secours Catholique Secteur Clisson **06 87 52 47 63** Secteur Aigrefeuille **06 86 93 11 40**
- Vestiaires solidaires **06 47 39 61 15**
- Secours populaire **02 40 89 26 25**
- Resto du cœur **09 81 79 78 85**
- Les petits frères des pauvres **02 40 68 96 96**

Liste non exhaustive

■ Les sociétés de loisirs à domicile

Proposent un accompagnement individualisé à votre domicile afin de réaliser des activités, sorties, visites... A titre d'exemple, JOOVIA et VERVEINE CITRON mais aussi les services d'aide et d'accompagnement à domicile peuvent vous proposer des activités créatives variées en adéquation avec vos centres d'intérêts. (Liste non exhaustive)

Joovia **02 85 52 43 72**

Verveine Citron **02 72 65 12 86**

■ Le Centre Communal d'Action Sociale de votre commune peut mettre

en œuvre des actions d'animation. Pour connaître les animations locales à destination des seniors et obtenir le contact des organismes intervenant sur votre commune : **contactez votre mairie.**

■ Le Clic Vallée Clisson Sèvre et Maine propose une newsletter

mensuelle par email avec les évènements, actualités sur le secteur : contactez-nous pour la recevoir !

- Tous les ans, des **ateliers de prévention** sont organisés sur le territoire, renseignez-vous

auprès de **l'ASEPT 02 40 41 38 53**

- Atelier **Numérique** : Familiarisez-vous avec la tablette tactile ou votre smartphone
- Gardez votre mémoire en pleine forme avec **Peps Eureka**
- Adoptez les bons réflexes pour bien se nourrir et rester en forme avec l'Atelier **Nutrition**
- Atelier **Cap Bien-être** : Apprenez à mieux gérer vos émotions au quotidien
- N'ayez plus peur de la chute avec les ateliers **Équilibre**
- Atelier **Vitalité** : Découvrez les clefs d'une bonne santé

Et d'autres thèmes proposés sur www.aseptpdl.fr

- **L'agenda des sorties** en Loire-Atlantique sur :

www.loire-atlantique.fr/agenda

- Trouver **l'activité** qui vous convient sur www.pourbienvieillir.fr

■ Une maison sport santé à Clisson

Agir Contre La Maladie accompagne chaque personne, quel que soit son parcours, dans la reprise d'une activité physique adaptée. **02 40 03 73 25** contact@agircontrelamaladie.fr

- L'association **La Solid'** mène des projets solidaires : sorties nature, ateliers bricolage ou jardinage, ateliers du mouvement pour les + de 60 ans...

asso@lasolid.fr - **06 33 56 20 56** - <http://www.lasolid.fr>