



Plateforme de Répit et d'Accompagnement



EHPAD Albert TROTTÉ
9, rue Trotté-Hatton
72160 Thorigné / Dué

Les **Escales répit** et les **Journées Relais** sont réalisées par les professionnelles de santé de Cap'Aidants.

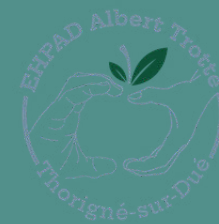
Pour l'organisation du transport, il sera possible de vous rapprocher d'un lieu de covoiturage ou de vous rendre directement sur le lieu de visite.

La participation financière est à régler directement à l'organisme, au restaurant ou au lieu de visite.

Afin de faciliter l'organisation, **n'hésitez pas à vous positionner sur la ou les sortie(s) de votre choix dès la diffusion de la communication.**

Une réponse définitive vous sera communiquée sous réserve des places disponibles.

Ces actions sont financées par:



Programme d'Activités Collectives

Septembre et Octobre 2026

Pour tout renseignement et inscription, prendre
contact avec Aurélie, Coordinatrice PFR
07 84 02 12 68

a.pourmarin-jardin@ehpadalberttrotte.fr

SEPTEMBRE

- Judi 3** ⌚ 14h00 - 16h30 📍 Val d'Étangson, La Buissonnière *Gratuit*
Atelier Arts plastiques Animé par J. CAULET et C. THEIN 🚗 ★
- Mardi 8** ⌚ 14h00 - 16h00 📍 Saint Calais ★ *Gratuit*
Atelier de Sophrologie Animé par Éloïse POUPÉE
- Vendredi 11** ⌚ 10h00 - 16h30 📍 Domaine de Gasseau *Gratuit* 🚗 ★
Pique-nique + Randonnée Organisé par les plateformes de répit du département
- Lundi 14** ⌚ 10h00 - 16h30 📍 Le Mans ★ *20 euros*
Restaurant + 4 jours du Mans Organisé par Élina, Sandra et Virginie
- Judi 24** ⌚ 14h00 - 16h30 📍 Val d'Étangson, La Buissonnière
Atelier Arts plastiques *Gratuit* ★ 🚗
 Animé par J. CAULET et C. THEIN
- Vendredi 25** ⌚ 10h00 - 16h30 📍 La Chapelle Huon ★ 🚗 *26 euros*
Restaurant + Visite de la cidrerie Organisé par Elina, Sandra et Virginie

Octobre

- Mardi 13** ⌚ 14h00 - 16h00 📍 Saint Calais *Gratuit* ★
Atelier de sophrologie Animé par Éloïse POUPÉE
- Mardi 13** ⌚ 18h00 - 21h30 📍 Coulaines *Gratuit*
soirée des aidants actifs Organisé par le Conseil Départemental de la Sarthe et les plateformes de répit
- Mercredi 21** ⌚ 10h00 - 16h30 📍 Le Mans ★ 🚗 *25 euros*
Journée à la résidence Montana
 Restaurant + piscine, cinéma, atelier création...
 Organisé par Élina, Sandra et Virginie
- Mardi 27** ⌚ 10h00 - 16h30 📍 Le Mans ★ *45 Euros*
Restaurant + zoo de la Flèche
 Organisé par Élina, Sandra et Virginie



Accompagnement de votre personne aidée sur place sous réserve des places disponibles



Aide à la mobilité sous réserve des places disponibles

Les Escales Répit
Pour vous et votre proche

Les journées Relais
Vous permettre de souffler

Activités Aidants
Vous informer, vous ressourcer

PROGRAMME DES ACTIVITÉS

sur le territoire du CRT Georges Coulon

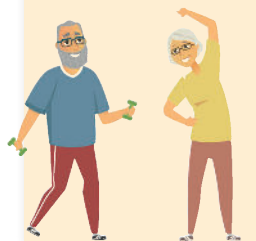


Activités destinées aux :

-  **PERSONNES DE + DE 60 ANS**
-  **AIDANTS**
-  **PROFESSIONNELS**



RESTEZ ACTIF À LA RENTRÉE : PRÉPAREZ VOTRE AUTOMNE !



Après l'été, reprenez doucement une activité physique adaptée (marche, gym douce) pour préserver équilibre et tonus musculaire. C'est aussi le moment pour faire le point avec votre médecin traitant sur la vaccination (grippe, zona...).

Anticipez dès maintenant pour aborder l'hiver en pleine forme !



Bouger

-  Sourires en mouvement : séances réservées aux patients du SSIAD* et de l'ESA*
📍 EHPAD Eugène Aujaleu LE GRAND-LUCÉ 📅 Chaque mardi de 15h à 16h
-  Atelier Yoga 📍 LE GRAND-LUCÉ 📅 Les 18 et 25 septembre
-  Atelier Équilibre 📍 SAINT-CALAIS 📅 Le 25 septembre

Se ressourcer

-  Ateliers Arts plastiques - Cap Aidants
📍 VAL D'ÉTANGSON 📅 Le 3 septembre
📍 VAL D'ÉTANGSON 📅 Le 24 septembre
-  Atelier Sophrologie - Cap Aidants
📍 SAINT-CALAIS 📅 Le 8 septembre
-   Oser vivre un séjour de répit
📍 Maison du Tertre PARIGNÉ-L'ÉVÊQUE 📅 Du 9 au 11 septembre
-  Sortie restaurant et Foire du Mans - Cap Aidants
📍 LE MANS 📅 Le 14 septembre
-  Ateliers Comprendre pour Agir
📍 MONTVAL-SUR-LOIR 📅 Le 21 et 28 septembre
-  Sortie restaurant et visite Cidrerie - Cap Aidants
📍 LA CHAPELLE HUON 📅 Le 25 septembre
-   Atelier de soutien aux personnes endeuillées
📍 PARIGNÉ-L'ÉVÊQUE 📅 Le 28 septembre

S'informer

-   Atelier Mobilité
📍 MONTFORT-LE-GESNOIS 📅 Le 17 septembre
-   Atelier « Bienvenue à la retraite »
📍 MONTVAL-SUR-LOIR 📅 Le 22 septembre
-   Atelier Numérique
📍 LA CHARTRE-SUR-LE-LOIR 📅 Le 23 septembre

Échanger

-   Atelier Vitalité
📍 CHANGÉ 📅 Le 16 septembre
-   Atelier Échanges « Prévention Suicide : repérer et agir auprès d'un proche en souffrance »
📍 LA CHARTRE-SUR-LE-LOIR 📅 Le 22 septembre
-   Atelier Mémoire
📍 MONTVAL-SUR-LOIR 📅 Le 24 septembre

*SSIAD : Service de Soins Infirmiers A Domicile - ESA : Equipe Spécialisée Alzheimer



Pour tout renseignement
et avant tout déplacement,
prendre contact avec le
CRT Georges Coulon :
07 56 00 60 88