



Composition de l'équipe du CRT

Coordinatrice

Marion GUILLAUME

Ergothérapeute

Magali GOYER

Infirmière

Julie MOQUET

Psychologue

Alexandra HERRAIZ

**Assistant soin en
gérontologie**

Guillaume BOULEY

Secrétaire

Nadège MALET

RESIDADOM

Permettre aux
seniors de vivre
chez eux le plus
longtemps possible.

Planning des activités

Novembre - Décembre 2025



Vos prochaines activités gratuites :



**Pour les Séniors
(60 et +)**

LUNDI 3 NOVEMBRE - 14h30

LUNDI 1er DECEMBRE - 14h30

ATELIER MEMOIRE

Maintenir et développer vos fonctions cognitives, essentielles pour bien vieillir. Ralentir la perte cognitive liée à l'âge, tout en améliorant votre qualité de vie.

!!! 8 participants maximum !!!

Lieu : La Maison Myosotis
28, rue de la Solitude
72100 LEMANS

Prochaines dates :

- **En 2026 : Lundis 5 janvier, 2 février, 2 mars et 6 avril.**

JEUDI 18 DECEMBRE - 14H30

MOBILITE DE DEMAIN

Utiliser le réseau de transports en commun en toute autonomie.

Lieu : Espace Mobilité SETRAM
65, avenue du Général de Gaulle
72000 LE MANS



**Pour les Aidants
Pour les Séniors (60 et +)**



MERCREDI 19 NOVEMBRE

De 14h30 à 17h

Conférence “Quand la maladie bouscule les liens familiaux : entre épreuve et résilience ”

Animée par Nadège BRULAY-ESSONO, psychologue.

Lieu : Salle Les Quinconces
Rue des Jacobins
72000 LE MANS

MARDI 25 NOVEMBRE - 14H30

MESURES DE PROTECTION

Protéger un proche vulnérable.

Lieu : Résidence Séniors DOMITYS
37, av Auguste BARTHOLDI
72000 LE MANS

MERCREDI 26 NOVEMBRE- 14H15

ATELIER PÂTISSERIE

Venez échanger et partager un moment convivial et gourmand.

Lieu : Centre social des Cochereaux
4, rue des Cochereaux
72000 LE MANS

LUNDI 4 DECEMBRE- 14H30

DIRECTIVES ANTICIPEES

Être acteur des décisions médicales et de sa fin de vie.

Lieu : Le Relais Amical du Maine
42, rue Albert Einsten
72000 LE MANS

MARDI 9 DECEMBRE - 14H30

AIDES DU DEPARTEMENT

Animé par Sarthe Autonomie

Lieu : Les Jardins d'Arcadie
24 bis, rue Albert MAIGNAN
72100 LE MANS



**Pour les
Aidants**

REPRISE EN JANVIER 2026

CAFÉ ENTR'AIDANTS

Groupe de parole animé par une psychologue du CRT

Reprise en janvier 2026 les prochaines dates vous seront communiquées ultérieurement.

Lieu : La Maison Myosotis
28, rue de la Solitude
72100 LEMANS

Novembre 2025

Lun	Mar	Mer	Jeu	Ven
3	4	5	6	7
10	11	12	13	14
17	18	19	20	21
24	25	25	27	28

Décembre 2025

Lun	Mar	Mer	Jeu	Ven
1	2	3	4	5
8	9	10	11	12
15	16	17	18	19
22	23	24	25	26
29	30	31		

