

PROGRAMME SÉNIORS

Mai à Juin 2022

ACTIVITÉS
SPORTIVES

SÉCURITÉ ROUTIÈRE

THÉÂTRE

NUMÉRIQUE



... ÉDITO

Comme chaque année le CCAS de Beaucouzé propose un programme d'actions destinées aux Beaucouzéens de plus de soixante ans, entre septembre 2021 et juillet 2022.

En partenariat avec la Mission Jeunesse Aînés, le Sporting Club Beaucouzé et le Conseil des Sages, ces actions qui se déclineront en ateliers (théâtre, sensibilisation à la prévention routière, inclusion numérique) et en animations sportives (olympiades), ont toutes pour objectifs de renforcer le lien intergénérationnel et de maintenir une meilleure qualité de vie aux seniors de Beaucouzé.

En attendant de se rencontrer à l'une ou l'autre de ces activités, je vous souhaite une excellente saison !

Peggy MASSOL,
Adjointe déléguée aux solidarités.

Ce programme est financé dans le cadre de l'appel à initiatives émis par la Conférence des Financeurs de Maine-et-Loire pour des actions collectives de prévention de la perte d'autonomie.





SÉCURITÉ ROUTIÈRE

Rester mobiles et autonomes le plus longtemps possible, tel est le souhait partagé par tous aujourd'hui.

La réglementation évolue, le réseau routier change, la circulation augmente et il faut apprendre ou réapprendre à partager les voies de circulation avec les autres usagers. Le vieillissement a des conséquences inévitables, sur la vue, l'audition, les réflexes et donc sur la sécurité des seniors et celle des autres. Pour sécuriser les déplacements des seniors, ce programme s'articule autour de plusieurs objectifs : remettre à jour ses connaissances du code de la route et connaître ses aptitudes physiques.

Ces ateliers sont proposés par le Conseil des Sages en partenariat avec la Sécurité Routière et l'auto-école de Beaucouzé.

RENDEZ-VOUS LE **LUNDI 27 JUIN** À LA MCL DE BEAUCOUZÉ

TESTS D'APTITUDES PHYSIQUES À LA CONDUITE ET AUX DÉPLACEMENTS URBAINS

Animé par Hervé Vidotto, président du Comité départemental de sécurité routière

14H À 17H

RÉVISION DU CODE DE LA ROUTE

Animé par France Douet, directrice de l'auto-école JL 49 de Beaucouzé

14H À 17H

GRATUIT SUR INSCRIPTION : INSCRIPTIONS AUPRÈS DU CCAS

**CCAS : 3 rue du bourg de Paille
02 41 48 18 59 / social@beaucouze.fr**



PROGRAMME NUMÉRIQUE

L'objectif de ce programme est de développer un « pôle multimédia » pour réduire la fracture numérique des seniors et offrir un espace d'accompagnement spécifique pour faciliter l'utilisation du numérique et l'accès aux équipements.

Se familiariser aux outils numériques, se former à l'utilisation de logiciels, s'équiper... Tous ces sujets seront abordés aussi bien pour les débutants que pour les plus expérimentés.

GRATUIT SUR INSCRIPTION : INSCRIPTIONS OBLIGATOIRES AUPRÈS DE LA MJA

LES ATELIERS COLLECTIFS

DÉCOUVERTE DE SITES

Jouer en ligne au scrabble, jeux de plateau etc...

MARDI 03 MAI

14H30 À 16H

DÉCOUVRIR UN LOGICIEL

Faire une présentation avec diaporama (Séance 1/3).

JEUDI 05 MAI

10H30 À 12H

PROGRESSER DANS VOS USAGES DU NUMÉRIQUE

Boîte mail : envoyer, trier, transférer son courrier.

VENDREDI 06 MAI

10H30 À 12H

SMARTPHONES ET TABLETTES

Découvrir et utiliser l'application Memo/Notes.

MARDI 10 MAI

14H30-16H

MODULE PHOTOS

Modifier ses photos et documents avec Paint.

JEUDI 12 MAI

10H30-12H

SÉCURITÉ

Sécuriser son ordinateur et sa navigation Internet / Les mots de passe.

VENDREDI 13 MAI

10H30-12H

DÉCOUVRIR UN LOGICIEL

Faire une présentation avec diaporama (Séance 2/3).

MARDI 17 MAI

14H30-16H

SÉCURITÉ

Fake news / Intox « Vérifiez la fiabilité de vos sources d'information »
Ressources en ligne

JEUDI 19 MAI

10H30-12H

DÉCOUVERTE DE SITES

Découvrir Facebook, Instagram, ...

VENDREDI 20 MAI

10H30-12H

SMARTPHONES ET TABLETTES

Installer des applications sur son smartphone / Gérer les notifications.

MARDI 24 MAI

14H30 À 16H

SMARTPHONES ET TABLETTES

Recadrer et modifier ses photos.

MARDI 31 MAI

14H30 À 16H

DÉCOUVERTE DE SITES

Dictionnaires, définitions : les sites de vos dicos préférés.

JEUDI 02 JUIN

10H30 À 12H

SÉCURITÉ

Vérifier la fiabilité de vos sources d'informations : Arnaques par mail.

VENDREDI 03 JUIN

10H30 À 12H

SMARTPHONES ET TABLETTES

Utiliser l'agenda du téléphone / Programmer des alertes et des rappels

MARDI 07 JUIN

14H30 À 16H

MODULE ORGANISATION

Trier, classer et extraire ses documents sur ordinateur

JEUDI 09 JUIN

10H30 À 12H

SÉCURITÉ

Sécuriser son ordinateur et sa navigation internet / Les anti-virus.

VENDREDI 10 JUIN

10H30 À 12H

MODULE PHOTOS

Réaliser un album et un montage photo.

MARDI 14 JUIN

14H30 À 16H

DÉCOUVERTE DE SITES

Découvrir France Connect.

JEUDI 16 JUIN

10H30 À 12H

SMARTPHONES ET TABLETTES

Découvrir, utiliser et organiser son smartphone et/ou sa tablette.

VENDREDI 17 JUIN

10H30 À 12H

MISE EN PRATIQUE

Simulation : Journée à la mer / Recherche internet : trajet, activités à faire.

MARDI 21 JUIN

14H30 À 16H

SÉCURITÉ

Utiliser un gestionnaire de mot de passe.

JEUDI 23 JUIN

10H30 À 12H

DÉCOUVERTE DE SITES

Découvrir Ameli.fr.

VENDREDI 24 JUIN

10H30 À 12H

SMARTPHONES ET TABLETTES

Quelques techniques pour faire de jolies photos

MARDI 28 JUIN

14h30 à 16H

DÉCOUVERTE DE LOGICIELS

Découvrir Google Slides.

JEUDI 30 JUIN

10H30 À 12H



PROGRAMME THÉÂTRE

La MJA propose des ateliers théâtre. Ces ateliers collectifs sont des espaces d'expression qui permettent de découvrir l'art de l'improvisation à partir de scènes du quotidien.

LE PRINTEMPS DES FOLIES AVEC GABRIELLE POIRIER

« Tôt ou Tard » « Comment réaliser ses rêves en grand quand on mesure 1 mètre 67 ? Un spectacle riche, varié, bluffant, résolument moderne, avec, à la clé, l'envie folle de poursuivre sa quête joyeuse, envers et contre tout, car tout arrive. « Tôt ou tard... »

VENDREDI 13 MAI

19H45

AU DOMINO

NOS RENDEZ-VOUS «AMICALEMENT VÔTRE»

Venez partager un apéritif, un moment chaleureux et d'amusements en visionnant vos prouesses théâtrales amatrices.

MARDI 31 MAI

18H30 À 20H30

AU DOMINO

IMPRO EXPLORATION CATCH

Le nouveau spectacle d'improvisation de la troupe des Impro'Folies de nouveau sur scène après le grand succès de la première représentation ! Et si les joueurs partaient d'une position, d'un regard, d'une musique pour improviser des scènes folles, profondes, émouvantes ou cauchemardesques ? Voilà le pari qu'ils ont accepté.

VENDREDI 24 JUIN

20H À 21H15

AU DOMINO

LA «THÉÂTROTHÈQUE»

La médiathèque de Beaucouzé est riche de documents consacrés au spectacle vivant, en générale et au théâtre en particulier.

JEUDI 16 JUIN

15H À 17

AU DOMINO

LES COULISSES DES «FOLIES ANGEVINES» AU PRISME DES MYSTÈRES

Les passionnées de théâtre auront un accès privilégié là où les cœurs s'éprennent, là où les mots s'offrent à ceux qui veulent bien les entendre, là où les histoires se partagent jusque...là où les planches et les sièges se vident.

DATE ET

LIEU À VENIR

GRATUIT SUR INSCRIPTION : INSCRIPTIONS OBLIGATOIRES AUPRÈS DE LA MJA

Mission Jeunesse Aînés : Domino – 1 rue de la Houssaye
02 41 72 81 89 / mja@beaucouze.fr



PROGRAMME OLYMPIADES

Le SCB propose aux seniors d'entretenir sa santé grâce aux activités physiques en se retrouvant autour d'olympiades sportives. Cette journée sera l'occasion de découvrir sous une forme ludique, différentes activités physiques adaptées à tous pour maintenir l'équilibre, la souplesse, la mémoire et prévenir la prévention des chutes.

Différentes activités vous seront proposées lors des ateliers : jeux, exercices, défis personnels, pause, échanges,...

Il n'est pas nécessaire d'avoir une pratique physique régulière pour pouvoir y participer.

RENDEZ-VOUS LE MARDI 14 JUIN AU COMPLEXE AUBINEAU

PROGRAMME COMPLET :

ACCUEIL	9H30 À 10H
ATELIERS ACTIVITÉS PHYSIQUES LUDIQUES	10H À 12H
REPAS OFFERT	12H À 14H
ATELIERS ACTIVITÉS PHYSIQUES LUDIQUES	14H À 15H30
CONFÉRENCE : « ENTRETENIR SA SANTÉ GRÂCE AUX ACTIVITÉS PHYSIQUES »	15H30
avec le Docteur PASCARETTI : Rhumatologue, médecin du Sport, médecin Régional FFT Pays de la Loire et membre de la Commission Médicale Nationale FFT	
GOÛTER OFFERT	17H

RÉSERVÉ AUX PERSONNES DE 60 ANS ET PLUS. GRATUIT SUR INSCRIPTION :
INSCRIPTIONS OBLIGATOIRES AUPRÈS DU SCB AVANT LE 03 JUIN

RENSEIGNEMENTS ET INSCRIPTION AU SCB : 02 41 42 24 52

PARTENAIRES



VILLE DE BEAUCOUZÉ

Esplanade de la Liberté – 49071 Beaucouzé Cedex
02 41 48 00 53 – mairie@beaucouze.fr – www.beaucouze.fr



LE CENTRE COMMUNAL D'ACTION SOCIALE (CCAS)

Le CCAS anime une action générale de prévention et de développement social.
02 41 48 18 16 – social@beaucouze.fr



LA MISSION JEUNESSE-AÎNÉS

L'association Léo Lagrange Ouest assure l'animation « Jeunesse-Aînés » de la commune.
06 25 36 38 61 – mja@beaucouze.fr



LE SPORTING CLUB DE BEAUCOUZÉ (SCB)

Le Sporting Club de Beaucouzé est une association sportive regroupant 16 sections différentes.
02 41 42 24 52 – asso.scbeaucouze@gmail.com



LE CONSEIL DES SAGES

conseil.des.sages@beaucouze.fr

