



# Trélazé

Ville Active  
à tout âge

octobre 2022  
à juillet 2023



La ville de Trélazé, grâce au soutien du Département de Maine-et-Loire, organise d'octobre 2022 à août 2023 des ateliers thématiques auprès des seniors de plus de 60 ans sur plusieurs lieux.

Ces ateliers sont gratuits, sur réservation, en fonction des disponibilités.

Trélazé ville active et sportive, a le plaisir de vous proposer aux côtés du département et de nos partenaires, des animations spécialement pensées pour vous.

Sport, culture, et bien-être sont au rendez-vous de cette programmation annuelle, réservé aux plus de 60 ans.

Attentif à vos besoins, je vous souhaite de prendre beaucoup de plaisir à participer à ces ateliers, et vous assure de mon engagement à votre service.

**Lamine Naham,**  
Maire de Trélazé

## Atelier gym et prévention santé

de 14 h 30 à 16 h 30 Atelier limité à 15 personnes

L'association Siel Bleu propose des activités en fonction du niveau d'autonomie des personnes et animera son atelier gym Prévention Santé tout au long de l'année.

- |                                 |                              |
|---------------------------------|------------------------------|
| 🍃 <b>Octobre</b> : 3 - 10 - 17  | 🍃 <b>Mars</b> : 13 - 20 - 27 |
| • <b>Novembre</b> : 7 - 14 - 28 | • <b>Avril</b> : 3 - 17 - 24 |
| 🍃 <b>Décembre</b> : 5 - 12      | 🍃 <b>Mai</b> : 15 - 22       |
| • <b>Janvier</b> : 16 - 23 - 30 | • <b>Juin</b> : 5 - 12 - 26  |
| 🍃 <b>Février</b> : 6 - 13 - 27  | 🍃 <b>Juillet</b> : 3         |

Centre Jean-Gueguen, 1 rue Pasteur 49800 Trélazé  
Inscription obligatoire au **02 41 69 01 90** aux horaires d'ouverture :  
Lundi 14 h - 18 h | Du mardi au vendredi : 9 h - 12 h et 14 h - 18 h  
(sauf le mercredi - jeudi fermeture à 19 h) | Samedi : 9 h - 12 h  
[trelaze.accueil.jg@leolagrange.org](mailto:trelaze.accueil.jg@leolagrange.org)

## Atelier socio esthétique

de 14 h 30 à 16 h 30 Atelier limité à 6 personnes

Les thématiques des ateliers (soin des mains, soin du visage, mise en beauté / maquillage, auto massage du visage) seront donnés par l'animatrice lors de la réservation.

- |                           |                      |
|---------------------------|----------------------|
| 🍃 <b>Octobre</b> : 20     | 🍃 <b>Mars</b> : 9    |
| • <b>Novembre</b> : 3     | • <b>Avril</b> : 13  |
| 🍃 <b>Décembre</b> : 1 - 8 | 🍃 <b>Mai</b> : 11    |
| • <b>Janvier</b> : 12     | • <b>Juin</b> : 8    |
| 🍃 <b>Février</b> : 16     | 🍃 <b>Juillet</b> : 6 |

EHPAD « Les Plaines », 228 Rue Élisée Reclus, 49800 Trélazé  
Inscription obligatoire auprès d'Élise au **02 41 96 17 41**  
Tous les jours de 9 h à 17 h sauf le mercredi

## Atelier théâtre autour de la mémoire

de 15 h à 16 h 30 Atelier limité à 15 personnes

La compagnie Zarastro aime croiser les différentes disciplines (théâtre, chant, musique, danse) et les utilisera pour stimuler la mémoire des participants !

- |                            |                             |
|----------------------------|-----------------------------|
| 🍃 <b>Octobre</b> : 12 - 26 | 🍃 <b>Mars</b> : 1 - 15 - 29 |
| • <b>Novembre</b> : 9 - 23 | • <b>Avril</b> : 12 - 26    |
| 🍃 <b>Décembre</b> : 14     | 🍃 <b>Mai</b> : 10 - 24      |
| • <b>Janvier</b> : 4 - 18  | • <b>Juin</b> : 7 - 21      |
| 🍃 <b>Février</b> : 1 - 15  | 🍃 <b>Juillet</b> : 5        |

Blanche de Castille, 30 Rue de Valongo, 49800 Trélazé  
Inscription obligatoire auprès de Mathieu au **06 34 37 77 29**  
Tous les jours de 9 h 30 à 17 h

ÉDITO



# Atelier rire pour se détendre

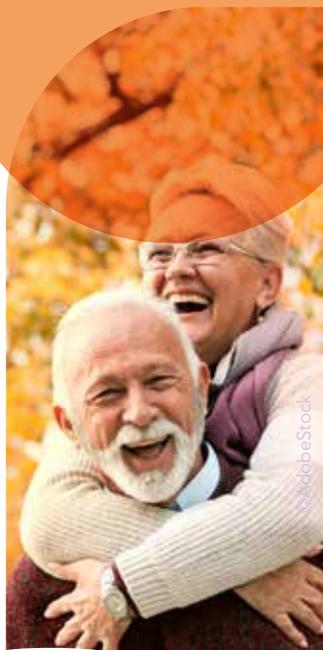
de 15 h à 16 h

Atelier limité à 15 personnes  
Tenue confortable demandée

La Manufacture du Rire propose un atelier pour procurer du bien-être grâce au rire.

- |                                                                                                        |                                                                                                     |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------|
|  <b>Octobre</b> : 21   |  <b>Mars</b> : 24  |
|  <b>Novembre</b> : 25 |  <b>Avril</b> : 14 |
|  <b>Décembre</b> : 16  |  <b>Mai</b> : 26   |
|  <b>Janvier</b> : 20  |  <b>Juin</b> : 23  |
|  <b>Février</b> : 10   |                                                                                                     |

Centre Ginette-Leroux, 54 avenue de la République  
Inscription obligatoire **02 41 69 00 12** aux horaires d'ouverture :  
Lundi 14 h – 18 h | Du mardi au vendredi : 9 h – 12 h et 14 h – 18 h



[www.trelaze.fr](http://www.trelaze.fr)