



Planning des ateliers et rencontres

Mise à jour 3 septembre 2025



En un coup d'œil

Septembre 2025

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
1	2 Préparation marché Noël Douillet le J.	3	4 APA Juillé	5 FORUM DES ASSOCIATIONS Conlie	6 FORUM DES ASSOCIATIONS Fresnay/Sarthe	7
8 Atelier mémoire Sougé le G.	9 APA Fresnay/Sarthe	10	11 Recettes produits cosmétiques St Georges	12	13 Massage ... Fresnay/Sarthe	14
15	16 Couture	17 Temps d'échanges/é coute Jeux de société Cherisay	18 APA Juillé	19 Sophro balade Gesnes le Gandelin	20	21 Marche St Christophe du Jambet
22 Atelier bien-être Sougé le G.	23 APA Assé le Boisne	24	25 Préparation marché Noël Moulins le C.	26 Art thérapie Montreuil Marche St Aubin de L	27	28
29 Couture Sougé le G.	30					



Octobre 2025

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
		1	2 APA Cherisay	3	4	5
6 Atelier mémoire Sougé le G.	7 APA Ancinnes	8 Escalibus ? Sougé le G	9	10	11 OCTOBRE ROSE Fresnay/Sarthe	12 Marche/course « les Elles de l'Orne » Damigny
13 Marche/jeux Sougé le G	14	15	16 APA St Georges	17 Marche et Ecriture Fyé	18 Massage ... Fresnay/Sarthe	19
20 Atelier bien-être Sougé le G.	21 ASSEMBLEE GENERALE St Paul le G.	22	23 APA Douillet le J.	24	25	26
27 Couture Sougé le G.	28	29	30	31		



Novembre 2025

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
					1	2
3 Atelier mémoire Sougé le G.	4 Atelier thérapeute familiale Fresnay/Sarthe	5	6 APA St Christophe du Jambet	7	8 Massage ... Fresnay/Sarthe	9
10	11	12 Couture ?	13 APA Moulins le C.	14 Sophrologie Ancinnes	15	16 JOURNEE REP'HAIR Fyé
17 Atelier bien-être Sougé le G.	18 Atelier thérapeute familiale Fresnay/Sarthe	19	20 APA	21	22	23
24 Couture Sougé le G.	25 APA Oisseau ?	26	27	28	29	30

Décembre 2025

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
1 Atelier mémoire Sougé le G.	2	3	4 APA Douillet le J.	5	6 Massage ... Fresnay/Sarthe	7
8 Couture Sougé le G.	9 APA	10	11	12	13 Marché de Noël Sougé le G.	14
15 Atelier bien-être Sougé le G.	16	17	18 APA	19 Le Rep'Air en vacances	20 Le Rep'Air en vacances	21 Le Rep'Air en vacances
22 Le Rep'Air en vacances	23 Le Rep'Air en vacances	24 Le Rep'Air en vacances	25 JOYEUX NOËL	26 Le Rep'Air en vacances	27 Le Rep'Air en vacances	28 Le Rep'Air en vacances
29 Le Rep'Air en vacances	30 APA St Paul le G.	31 Le Rep'Air en vacances				



Janvier 2026

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
			1 BONNE ANNEE	2 Le Rep'Air en vacances	3 Le Rep'Air en vacances	4 Le Rep'Air en vacances
5 Atelier mémoire Sougé le G.	6	7	8	9	10 Massage ... Fresnay/Sarthe	11
12	13	14	15	16	17	18
19 Atelier bien-être Sougé le G.	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	31	



Planning des ateliers et rencontres

Mise à jour 3 septembre 2025

En détail

🦋 Attention aux changements possibles : à chaque mise à jour du planning, nous vous conseillons de vérifier les dates, lieux et horaires. Les informations qui manquent seront communiquées au fur et à mesure et nous irons découvrir de nouvelles communes. 😊

🦋 Les informations concernant les modalités d'inscription et l'Activité Physique Adaptée sont à suivre.

🦋 Pensez à nous retourner votre adhésion, si ce n'est pas déjà fait, merci. 😊

Date / horaires	lieu	activité	Infos
2 ^{ème} et 4 ^{ème} jeudi de chaque mois	St Paul le Gaultier salle associative, 12 rue de Villaines la Juhel	Jeux de cartes	Généralisations Mouvement propose à ceux qui le souhaitent de les rejoindre pour jouer aux cartes avec leur groupe (belote, tarot)
Jeudi 4 septembre	Juillé, salle attenante à la mairie	APA	
Vendredi 5 septembre 16h30-19h	Conlie Salle des fêtes	Forum des associations	Nous serons présentes à ces deux forums des associations. N'hésitez pas à passer nous voir et/ou à passer un moment avec nous pour présenter notre association (une demi-heure, 1 heure ou plus selon vos envies et disponibilité).
Samedi 6 septembre 9h-13h	Fresnay sur Sarthe, gymnase	Forum des associations	
Lundi 8 septembre 14h30-16h	Sougé le Ganelon Salle des associations, 6 bis rue de Paris	Atelier mémoire	Atelier proposé en collaboration avec l'UNA 61 (Union nationale de l'aide, des soins et des services à domicile) qui a pour objectif de maintenir les capacités cognitives en stimulant les différentes fonctions du cerveau grâce à des exercices adaptés. Intervenante : Linda Tous les 1ers lundis de chaque mois (affiche et calendrier ci-dessous) Nombre de participants limité à 10 – ouvert à tous sans limite d'âge Renseignements et inscription obligatoire auprès de Violaine Durand 07 56 37 36 38
Mardi 9 septembre	Fresnay sur Sarthe yourte mimulus – place de la gare	APA	
Jeudi 11 septembre 14h30-16h30	St Georges le Gaultier	Atelier fabrication de produits cosmétiques	Intervenante : Hélène Cassiaux, socio-esthéticienne Inscription obligatoire Fabrication de produits cosmétiques avec les ingrédients de la cuisine : baume à lèvres, huile cuticule, nettoyant-démaquillant visage, crème pour les pieds, gommage pour le corps au marc de café, gommage pieds Nombre de participants limité à 6
Samedi 13 septembre	Fresnay sur Sarthe	Massage Respiration coaching	Intervenante : Marie-Thérèse Lamy Inscription obligatoire Séance d'1 h en individuel – 4 personnes Envoyez-nous un mail si vous êtes intéressé et nous reviendrons vers vous pour vous dire si c'est possible ce jour-là, ou si on vous met en attente pour une future proposition, et voir avec vous le créneau horaire qui vous conviendrait.

Mardi 16 septembre		couture	Précisions à venir. Atelier complémentaire à ceux proposés par Christiane Goupil. Nous voyons pour avoir une personne pour aider.
Mercredi 17 septembre 13h30-14h30	Chérisay	Pique-nique et temps d'échanges/écoute	Nous vous proposons un pique-nique pendant lequel nous pourrions avoir un temps d'échanges et d'écoute sur des questions que vous vous posez en lien ou non avec la maladie. A vous de vous approprier ce temps, d'exprimer vos besoins (des thèmes que vous aimeriez aborder ...) ...
Mercredi 17 septembre 14h30-16h	Chérisay	Jeux de société	Venez découvrir nos jeux. Vous pourrez en emprunter un ou deux si vous le souhaitez. Enfants bienvenus
Jeudi 18 septembre	Juillé salle attenante à la mairie	APA	
Vendredi 19 septembre 14h à 16h	Gesnes le Gandelin Salle 39 Grande Rue	Sophro balade	Intervenante : Emilie Rey Y Corral (affiche ci-dessous) Inscription obligatoire Nombre de participants limité à 10
Dimanche 21 septembre 11h-12h30	Saint Christophe du Jambet	marche	Circuit de 4,7 km, dénivelé 85 m
Lundi 22 septembre 14h30-16h	Sougé le Ganelon Salle des associations, 6 bis rue de Paris	Atelier bien-être	Atelier proposé en collaboration avec l'UNA 61 (Union nationale de l'aide, des soins et des services à domicile) qui a pour objectifs de se détendre par le toucher et favoriser l'estime de soi (soin du visage, effleurage des mains, soins des ongles ...), partager un moment convivial et d'échanges avec d'autres personnes. Intervenante : Sophie Tous les 3èmes lundis de chaque mois (affiche et calendrier ci-dessous) Nombre de participants limité à 5 – ouvert à tous sans limite d'âge Renseignements et inscription obligatoire auprès de Violaine Durand 07 56 37 36 38
Mardi 23 septembre	Assé le Boisne salle polyvalente	APA	
Jeudi 25 septembre 14h-17h	Moulins le Carbonnel	Préparation marché de Noël (macramé-couture)	Intervenante : Nathalie Royer Confection d'objets, en vue de participer au marché de Noël de Sougé le Ganelon.
Vendredi 26 septembre 14h30-15h30	Montreuil le Chétif Salle associative	Art thérapie	Intervenante : Sandra Flament Inscription obligatoire Nombre de participants limité à 8 Une occasion de s'offrir un moment pour soi, un moment de détente, de calme en laissant ses mains jouer avec l'aquarelle, nul besoin d'avoir des compétences artistiques, soyez rassurés ! Venez découvrir !
Vendredi 26 septembre 16h	Saint Aubin de Locquenay	marche	Marche à St Aubin sur notre premier chemin balisé ! Circuit de 2,5 km sans dénivelé en bord de rivière.
Lundi 29 septembre 14h à 17h	Sougé le Ganelon Salle des associations, 6 bis rue de Paris	Couture / point de croix	Avec Christiane Goupil Inscription obligatoire Nombre de participants limité à 6 Familiarisation avec la machine à coudre, confection de sac ou projet personnel. Si vous avez, venez avec :

			<ul style="list-style-type: none"> • votre machine à coudre, sa notice et ses canettes, et une rallonge électrique • une serviette abîmée pour y découper des petits morceaux pour la confection de lingettes • du tissu (à partager ou pas). Pour certains projets, des chutes peuvent suffire. <p>L'association prévoit le petit matériel de couture (aiguille, ciseaux, fils ...).</p> <p>Pour le point de croix, nous n'aurons aucun matériel. Nous pourrons juste vous apprendre la technique.</p>
Jeudi 2 octobre	Cherisay (à confirmer) Salle des associations	APA	
Lundi 6 octobre 14h30-16h	Sougé le Ganelon	Atelier mémoire	Cf descriptif au lundi 8 septembre
Mardi 7 octobre	Ancinnes salle culturelle	APA	
Mercredi 8 octobre	Escalibus, Sougé le Ganelon	Octobre Rose	Confirmation et précisions à venir
Samedi 11 octobre 13h30 à 18h	Fresnay sur Sarthe Salle André Voisin	Octobre Rose	<p>Après-midi organisé par la CPTS et le centre social Escale de Fresnay sur Sarthe pour sensibiliser les habitants à la lutte et à la prévention du cancer du sein</p> <p>Au Programme :</p> <p>13h30 : Accueil pour le départ d'une marche (à 14h), place Bassum. Inauguration du parcours balisé par Le Rep'Air avec des pauses théâtrales.</p> <p>15h à 16h30 : Collation dans le hall de la salle André Voisin et ouverture des stands de prévention/information (nous y serons !)</p> <p>16h30 : spectacle « Dépiète, prouve que tu existes » de la compagnie la belle histoire suivi d'échanges.</p> <p>17h30 : Conférence avec Carole Laurençon, conseillère conjugale et familiale, Comment parler de la maladie au sein de la famille quand un proche est atteint.</p>
Dimanche 12 octobre	Damigny	Les Elles de l'Orne	Proposition de participer à cet évènement : les précisions dans un mail à venir
Lundi 13 octobre 14h	Sougé le Ganelon	Marche/jeux	Boucles d'1,7 km, de 3 ou 4,7 km. Dénivelé faible (30m max)
Jeudi 16 octobre	St Georges le Gaultier Salle des fêtes rue St Anne	APA	
Vendredi 17 octobre 14h30 à 16h	Fyé	Activité d'écriture / marche	<p>Intervenante : Céline Bourgouin (descriptif ci-dessous) Inscription obligatoire</p> <p>Nombre de participants limité à 10</p> <p>Nous vous proposons, à l'occasion d'une marche, de faire quelques petites pauses pour une activité d'écriture courte. Vous serez libre de partager ou non votre écrit aux autres et pas besoin de compétences particulières, rassurez-vous 😊.</p>
Samedi 18 octobre	Fresnay sur Sarthe	Massage Respiration coaching	Voir au 13 septembre
Lundi 20 octobre 14h30-16h	Sougé le Ganelon	Atelier bien-être	Cf descriptif au lundi 22 septembre
Mardi 21 octobre A 18h30	St Paul le Gaultier salle associative	Assemblée Générale Le Rep'Air	Venez nombreux !
Jeudi 23 octobre	Douillet Salle des associations	APA	

Lundi 27 octobre 14h à 17h	Sougé le Ganelon Salle des associations, 6 bis rue de Paris	Couture / point de croix	Voir descriptif au 29/9
Lundi 3 novembre 14h30-16h	Sougé le Ganelon	Atelier mémoire	Cf descriptif au lundi 8 septembre
Mardi 4 novembre 17h à 19h	Fresnay Sur Sarthe Rue des écoles (ancienne cantine scolaire)	Atelier « Cancer – Comment en parler aux enfants »	Intervenante : Carole Laurençon, thérapeute familiale Cette intervention s'inscrit dans le cadre d'Octobre Rose à Fresnay sur Sarthe le 11 octobre. Inscription par mail à partir du 11 octobre Nombre de participants limité à 8
Jeudi 6 novembre	St Christophe le Jambet Hall d'accueil salle polyvalente	APA	
Samedi 8 novembre	Fresnay sur Sarthe	Massage Respiration coaching	Voir au 13 septembre
Jeudi 13 novembre	Moulins le Carbonnel Salle de la mairie 1 rue du château	APA	
Vendredi 14 novembre De 14h à 16h	Ancinnes Salle culturelle	sophrologie	Intervenante : Emilie Rey Y Corral (affiche ci- dessous) Inscription obligatoire Thème : aidants – penser à soi Nombre de participants limité à 10
Dimanche 16 novembre De 14h à 18h	Fyé	Après-midi convivial Rep'Hair	L'occasion de faire don de ses cheveux, grâce aux coiffeurs et coiffeuses qui seront présent(e)s, de profiter de divers petits ateliers bien-être, d'avoir des conseils et des informations au travers de mini-conférences.
Lundi 17 novembre 14h30-16h	Sougé le Ganelon	Atelier bien-être	Cf descriptif au lundi 22 septembre
Mardi 18 novembre 17h à 19h	Fresnay Sur Sarthe Rue des écoles (ancienne cantine scolaire)	Atelier « Cancer – Comment en parler aux enfants »	Même atelier que le 4 novembre
Jeudi 20 novembre		APA	
Lundi 24 novembre 14h à 17h	Sougé le Ganelon Salle des associations, 6 bis rue de Paris	Couture / point de croix	Voir descriptif au 29/9
Mardi 25 novembre		APA	
Lundi 1 ^{er} décembre 14h30-16h	Sougé le Ganelon	Atelier mémoire	Cf descriptif au lundi 8 septembre
Jeudi 4 décembre	Douillet le Joly, Salle des associations	APA	
Lundi 8 décembre 14h à 17h	Sougé le Ganelon Salle des associations, 6 bis rue de Paris	Couture / point de croix	Voir descriptif au 29/9
Mardi 9 décembre		APA	
Samedi 13 décembre	Sougé le Ganelon	Marché de Noël	Participation au marché de Noël organisé par l'association « Mémoire et Patrimoine », vente des objets confectionnés en atelier.
Lundi 15 décembre 14h30-16h	Sougé le Ganelon	Atelier bien-être	Cf descriptif au lundi 22 septembre
Jeudi 18 décembre		APA	
Mardi 30 décembre	St Paul le Gaultier salle associative	APA	



ACTIVITE PHYSIQUE ADAPTEE
avec **LEONIE DAVID, enseignante en APA**

mardi : 18h à 19h
jeudi : 17h30 à 18h30
Nombre de participants limité à 7
Inscription obligatoire

Prévoir une tenue confortable.

L'association mettra des tapis à votre disposition mais vous pouvez, bien sûr, apporter le vôtre si vous en avez un.

Date	Lieu
Jeudi 4 septembre	Juillé, salle attenante à la mairie
Mardi 9 septembre	Fresnay sur Sarthe, yourte mimulus – place de la gare
Jeudi 18 septembre	Juillé, salle attenante à la mairie
Mardi 23 septembre	Assé le Boisne, salle polyvalente
Jeudi 2 octobre	Cherisay, Salle des associations
Mardi 7 octobre	Ancinnes, salle culturelle
Jeudi 16 octobre	St Georges le Gaultier, Salle des fêtes rue St Anne
Jeudi 23 octobre	Douillet le Joly, Salle des associations
Jeudi 6 novembre	St Christophe le Jambet, Hall d'accueil salle polyvalente
Jeudi 13 novembre	Moulins le Carbonnel, Salle de la mairie 1 rue du château
Jeudi 20 novembre	
Mardi 25 novembre	Oisseau le Petit ? Centre social
Jeudi 4 décembre	Douillet le Joly, Salle des associations
Mardi 9 décembre	
Jeudi 18 décembre	
Mardi 30 décembre	St Paul le Gaultier, salle associative

Calendrier
Ateliers mémoire 2025-2026
À destination des personnes de 60 ans et plus.

6 bis rue de Paris – 72130 SOUGÉ-LE-GANELON – 14h30 À 16h00

08 SEPTEMBRE 2025	06 OCTOBRE 2025	03 NOVEMBRE 2025	1ER DÉCEMBRE 2025
05 JANVIER 2026	02 FÉVRIER 2026	02 MARS 2026	13 AVRIL 2026
04 MAI 2026	1ER JUIN 2026		

Logos: UNA rejoint, Amaltes, Dougé & Ganelon, Le Répère, créons ensemble des jours heureux.

Calendrier
Ateliers bien-être 2025/2026
À destination des personnes de 60 ans et plus.

6 bis rue de Paris – 72130 SOUGÉ-LE-GANELON – 14h30 À 16h00

22 SEPTEMBRE 2025	20 OCTOBRE 2025	17 NOVEMBRE 2025	15 DÉCEMBRE 2025
19 JANVIER 2026	16 FÉVRIER 2026	16 MARS 2026	27 AVRIL 2026
18 MAI 2026	15 JUIN 2026		

Logos: Dougé & Ganelon, Le Répère, créons ensemble des jours heureux.

Agenda et inscriptions aux ateliers



<https://www.lerep-air.fr/about-1>

Ce lien vous permet d'accéder à notre page « agenda » du site internet pour trouver toutes nos propositions et les informations utiles. Nous l'actualiserons régulièrement avec les modifications et nouvelles dates. C'est en cours de construction ... tout n'y est pas encore ... patience ...

<https://www.helloasso.com/associations/le-rep-air/evenements/marche>

Ce lien vous permet de vous inscrire aux ateliers et il remplace le lien framadate que nous utilisons jusqu'à présent. Vous pouvez inscrire plusieurs personnes en même temps et vous recevrez un récapitulatif de vos inscriptions par mail. Ça fonctionne comme les billetteries en ligne.

Qui peut s'inscrire ?

Toutes les personnes qui nous ont transmis leur bulletin d'adhésion. Néanmoins, nous proposons jusqu'à 2 séances découverte avant d'adhérer.

Suis-je obligé de m'inscrire ?

L'inscription est obligatoire pour les activités dont le nombre de participants est limité, et conseillée quand il n'y a pas de limite de participants (ça nous permet de savoir qui attendre au départ des marches, par exemple). Les intervenants ne sont pas comptés dans la jauge : ils ne doivent pas s'inscrire.

Et si j'ai un empêchement et ne peux plus venir ?

Si vous ne pouvez plus venir, vous ne pourrez pas annuler votre inscription en ligne. Dans ce cas, envoyez-nous un mail pour nous dire que vous libérez votre place pour que nous puissions proposer à quelqu'un d'autre.

Que faire quand l'atelier est complet ?

Si il n'y a plus de place au moment de vous inscrire, envoyez-nous un mail pour nous le signaler. Nous ferons une liste d'attente qui servira en cas de désistement. Cela nous permettra également de connaître les besoins pour mettre des ateliers supplémentaires en place lorsque ce sera possible.

Bon  à savoir

A l'attention des aidants www.jaideunproche.fr

Le Département de la Sarthe, en partenariat avec la SCIC Ma Boussole Aidants, a ouvert ce 15 mai le site ressources www.jaideunproche.fr - un outil numérique d'information et d'orientation pour les aidants sarthois. Cette plateforme aura pour vocation de mettre en valeur les solutions et actions du territoire à destination des aidants et de leurs proches malades, âgés ou en situation de handicap, et ainsi de faciliter l'accès à ces dispositifs, et améliorer la qualité de vie du binôme aidant-aidé. Ce site est désormais accessible via le lien : <https://jaideunproche.sarthe.fr/> (en PJ, la plaquette d'informations)

Un atelier écriture?

Céline va vous proposer des jeux d'écriture, se servir de photos, de musiques, de mots pour vous donner l'occasion d'imaginer, d'inventer, de raconter, d'écrire.

Vos mots sont précieux ; ils sont la clef de votre univers. Lorsque nous lirons nos textes à voix haute, nous voyagerons dans les récits des autres participants. Ils seront comme des livres ouverts, une chanson qu'on écoute à la radio.

C'est l'occasion d'évoquer d'autres sujets que ceux du quotidien pas toujours folichons !

C'est de l'écriture plaisir ! On a le droit de ne pas être sérieux et sage !



Un atelier collage ?

C'est une parenthèse récréative durant laquelle on se concentre sur ce qu'on voit dans les magazines, sur le découpage, l'assemblage, le collage.

On feuillette, on glane, on essaye, on ajuste.

On s'oublie un peu,

Beaucoup parfois...

C'est aussi un moment de complicité, un moment d'évasion

Où l'on parle d'autres choses que du quotidien

On voyage dans l'univers symbolique au travers d'images et de couleurs.



Idées de projets en couture ou point de croix :

Sur inscription

La Sophrologie avec L'association

Vend. 11 avril : sophro balade Moulin-le-Carbonnel - 14 h à 16h

Lundi 2 juin : Atelier sophro Sougé "visualiser la guérison" - 15 h à 17 h

Lundi 8 sept. : sophro balade Gesnes le Gandelin - 14 h à 16 h

Vend. 7 nov : Atelier sophro "aidants - penser à soi" - Ancinnes

Si vous n'êtes pas encore adhérent, contactez-nous au 06 08 77 28 59



Ateliers mémoire

PASSEZ UN MOMENT CONVIVAL
EN DÉCOUVRANT NOS ATELIERS !

À PARTIR DU
08
SEPTEMBRE

Le premier lundi de chaque mois
6 BIS RUE DE PARIS
72130 SOUGÉ-LE-GANELON

C'EST GRATUIT !

À destination des personnes de 60 ans et plus.

Renseignements et inscriptions

 **07 56 37 36 38**

violaine.durand@una61.fr



créons
ensemble
des jours
heureux.

Ateliers bien-être

SOIN DU VISAGE ET DES MAINS POUR
FAVORISER LA CONFIANCE EN SOI ET
S'OFFRIR DÉTENTE ET RÉCONFORT

À PARTIR DU
22
SEPTEMBRE

Le troisième lundi de chaque mois
6 BIS RUE DE PARIS
72130 SOUGÉ-LE-GANELON

C'EST GRATUIT !

À destination des personnes de 60 ans et plus.

5 PERSONNES MAXIMUM

Renseignements et inscriptions

 **07 56 37 36 38**

violaine.durand@una61.fr



créons
ensemble
des jours
heureux.

