



Vieillir est une chance, **bien vieillir est un art.**

Actions de prévention pour les seniors de 60 ans et +

Programme de mai à août 2024

Escalade et équilibre **Nouveau**

Stimuler sa coordination et sa condition physique

Escalader pour renforcer son équilibre et sa respiration

Mortagne-sur-Sèvre

*Complexe Stéphane Traineau,
salle d'escalade*

▶ Réunion d'information* :
15 mai à 9 h 30

▶ Ateliers :
22 et 29 mai
5, 12 et 19 juin
de 9 h 15 à 11 h 45



Marcher et respirer

Des bienfaits pour le corps et l'esprit

Pratiquer une activité douce accessible à tous

▶ 5 parcours de marche sur 5 communes différentes :
13 et 27 mai, 3, 10 et 17 juin de 9 h 15 à 11 h 30

Le parcours d'orientation

(Re)Découvrir le Pays de Mortagne

Rechercher des balises et prendre un bol d'air

▶ Parcours d'orientation avec 3 départs possibles :
28 mai à 9 h, 9 h 15 ou 9 h 30

Les Landes-Genusson

Salle de la Loge, La Godelinière

Sommeil et bien-être

Dormez bien, vivez bien

Favoriser un meilleur sommeil pour un bien-être global

📍 **Chanverrie** (Chambretaud)

▶ Conférence* :
16 mai à 14 h 30
Salle Théâtre

▶ Ateliers :
23, 27 et 30 mai,
3, 6, 10, 17 et 20 juin,
de 14 h 30 à 15 h 45
Salle annexe au théâtre



Visite de la Micro-Folie

Accéder à l'art à travers une galerie virtuelle



Les instruments et leur place dans l'orchestre

▶ **14 mai** à 14 h 30

📍 **La Gaubretière**

Château de Landebaudière

Peinture et sculpture :
défiez-vous autour d'un quiz

▶ **8 août** à 14 h 30 ou 15 h 45

📍 **Saint-Laurent-sur-Sèvre**

Point Info Tourisme

Ateliers avec le Nid des Aidants

📍 **Mortagne-sur-Sèvre**

Salle Saint-Hilaire

Ateliers sophrologie pour les aidants

6 mai et 13 juin, de 14 h 30 à 16 h

Atelier art-thérapie en duo aidant-aidé

15 mai, de 14 h 30 à 16 h 30

▶ Informations et inscriptions auprès du Nid des Aidants :
06 70 77 28 61 / www.leniddesaidants.fr

*Entrée libre et gratuite aux réunions d'information et aux conférences.

Renseignements et inscriptions :

02 51 63 69 14 / prevention.seniors@paysdemortagne.fr

Programme complet sur
www.paysdemortagne.fr