



# 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](http://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](mailto:prevention.seniors@paysdemortagne.fr)

Programme complet sur  
[www.paysdemortagne.fr](http://www.paysdemortagne.fr)