



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

Actions de prévention pour les seniors de 60 ans et +

Programme de janvier à juin 2025

Ateliers aidants-aidés

Réservés aux couples aidants-aidés.
Prendre du temps pour soi et pour l'autre.

 **Mortagne-sur-Sèvre**

Salle de Saint-Hilaire

► les jeudis 16 janvier, 27 février et 13 mars à 15 h 30

Visite de la Micro-Folie

Accéder à l'art à travers une galerie virtuelle ludique.

 **La Gaubretière**

Château de Landebaudière

► mardi 21 janvier à 14 h 30

► vendredi 16 mai à 10 h 30

Ateliers mémoire PEPS EUREKA

Exercices pratiques et ludiques pour garder
votre mémoire en pleine forme !

 **Saint-Martin-des-Tilleuls**

Bibliothèque (mairie)

► 10 ateliers, mardis et jeudis à partir du 28 janvier
de 9 h 30 à 12 h (Sur inscription auprès de la MSA
au 02 40 41 30 83)

Visite de bibliothèque

S'évader à travers la lecture et entretenir sa mémoire.

 **Les Landes-Genusson**

Médiathèque

► mardi 1^{er} avril à 14 h 30

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
- ▶ À partir du 5 mai de 9 h 15 à 11 h 30

Parcours d'orientation

Rechercher des balises et prendre un bol d'air.

📍 **Saint-Laurent-sur-Sèvre**

Salle du foyer des sports

- ▶ mardi 27 mai 3 départs : 9 h, 9 h 15, 9 h 30

Conférences et réunions d'information

L'Alzheimer et les maladies apparentées

📍 **La Verrie - Chanverrie**

- ▶ Jeudi 23 janvier à 14 h 30

Les arnaques

📍 **Tiffauges**

- ▶ Lundi 27 janvier à 14 h 30

Ciné-débat « Les Vieux »

📍 **Saint-Laurent-sur-Sèvre**

- ▶ Jeudi 30 janvier à 14 h 30

L'Accident Vasculaire Cérébral

📍 **Les Landes-Genusson**

- ▶ Lundi 3 février à 14 h 30

La transmission du patrimoine

📍 **Les Landes-Genusson**

- ▶ Lundi 10 mars à 14 h 30

Les directives anticipées

📍 **La Verrie - Chanverrie**

- ▶ Lundi 17 mars à 14 h 30

La vie affective et sexuelle des seniors

📍 **Mortagne-sur-Sèvre**

- ▶ Lundi 24 mars à 14 h 30

Entrée libre et gratuite aux réunions d'information et aux conférences.
(sauf ciné-débat)

Programme complet sur www.paysdemortagne.fr

Renseignements et inscriptions :

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

