

PROGRAMME SEPTEMBRE 2021

Pour les 60 ans
et plus !

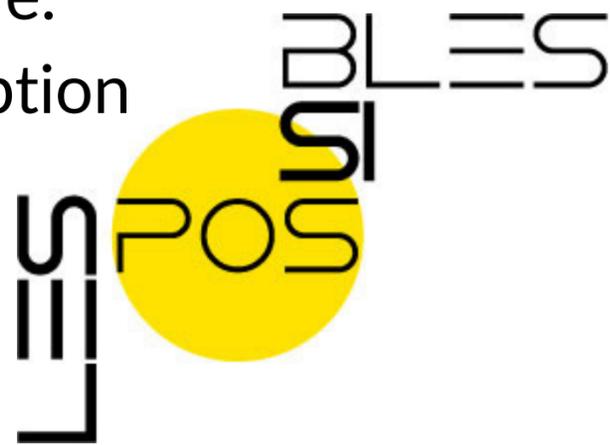
Pôle sénior et bien vieillir

Méninges & Vous

Jeudi 9 , 23 sept 13h30 - 15h00

Améliorer et travailler sa mémoire, est essentiel pour bien vieillir. Je vous invite donc sur ce temps pour faire quelques exercices de mémoire.

Sur inscription



Atelier numérique individuel

Tous les Lundis / Mardis 14h -15h30 ou 16h - 17h30

Atelier pour smartphone, tablette ou ordinateur. Vous avez une question, un problème ou vous voulez apprendre à utiliser votre ordinateur. (créer une adresse mail, savoir mettre une annonce Leboncoin, etc.)

N'hésitez pas à me contacter par téléphone pour fixer un rendez-vous. Séance d'1h30

Libérons la parole

Vendredi 3 et 17 sept de 14h00 - 16h00

Atelier d'écriture et d'échange sur le Bien Vieillir

Sur inscription

"Il ne faut pas chercher à rajouter des années à sa vie, mais plutôt essayer de rajouter de la vie à ses années."

John F. Kennedy

Allons faire un tour

Mercredi 8 septembre 10h00-17h00

Journée au Gué de Selle

Marche et pique - nique au programme

Sur inscription

Mercredi 15 septembre 13h30-17h30

Visite du Musée d'art naïf et d'arts singuliers
de LAVAL

Exposition commentée de ISE "Fortuna" +
Atelier de création

Participation de 3€ /pers sur inscription

Mercredi 22 septembre 10h00-17h00

Marche et pique - nique sur le halage de
Mayenne en partant de Martigné sur Mayenne

Sur inscription

Mercredi 29 septembre 14h00-17h30

Visite du Musée d'art et d'histoire du Pays de
Château-Gontier

Participation de 4€ / pers sur inscription

Jeux de société

Vendredi 10 et 24 sept 14h00 - 16h00

Venez faire des jeux de société (scrabble,
belote,tarot,etc.)

Atelier QR Code

Vendredi 10 et 24 sept 14h00 - 16h00

Atelier en petit groupe permettant de savoir,
qu'est ce qu'un QR code, à quoi ça sert et
mettre son pass sanitaire sur l'application ou
ses tests PCR "Tous anti Covid"

Sur Inscription

Marche en autonomie

Tous les Vendredis à partir de 10h00

Départ aux Possibles

Contact : Noémie Houssemaine

06 31 68 16 38