



L'ACTION SENIORS Qu'est-ce que c'est ?

C'est une action qui permet aux personnes de 60 ans et plus de faire différentes activités gratuitement !



L'équipe vous propose tous les mois un programme, afin de **partager des moments d'échanges, conviviaux et divertissants**. Nous essayons de se rapprocher un maximum de votre ville afin d'éviter les déplacements.

Venez **découvrir ou redécouvrir** le patrimoine du Pic saint Loup lors de Balades avec les écologistes de L'Euzière.

Travailler votre **mémoire** autour de **jeux**, de manière **ludique**.

Faire du **renforcement musculaire** et de la **prévention des chutes** avec un **professionnel** en petit groupe.

Ou encore **partager** des moments **amusants et sympas** lors d'ateliers avec les **plus petits**.

Possibilité de venir vous chercher chez vous si vous n'avez **pas de moyen de locomotion**.

Pour plus de **renseignements** ou pour **participer aux animations** :

07 66 53 07 49

Où

09 80 59 02 92

Aurélie Davoust
Coordinatrice
Action Seniors

aurelie.davoust@mfr.asso.fr

