

# Bien Vieillir

Des activités à partir de 60 ans pour le corps, la tête..

Activités  
Janvier  
à  
Mars  
2019

## ATELIER MEMOIRE- Lundi 28 Janvier à 14h- Thouarcé

Gratuit

Temps de rencontre et d'échanges pour s'exprimer sur ses capacités, questionnements et/ou difficultés sur la mémoire

## ATELIER CUISINE - Mardi 5 Février à 11H- Martigné Briand

8 Euros

Atelier culinaire encadré par une professionnelle. Gourmandise et bonne humeur au rendez-vous

## ATELIER SECURITE ROUTIERE- Vendredi 8 Février à 10h Champ s/ Layon

Gratuit

Atelier en lien avec le Comité Départemental de sécurité routière pour tester et mettre à vos jours vos connaissances sur le Code de la route

## BAL INTERGENE- RELATIONEL- Samedi 16 Mars- A partir de 19H- Martigné

Plat à partager

Bal animé ouvert à tous, pour apprendre des danses à partager ensemble.

## CHALLENGE SENIORS- Vendredi 29 Mars- De 9h à 16h Faye d'Anjou

5 Euros

Journée découverte d'activités: Yoga, Marche, danse... et repas

Ateliers Informatiques: Découverte, internet, messagerie...  
Aide à l'utilisation des tablettes/ Smartphones  
Cours de gym d'entretien, entretien corporel dansé...

## Inscriptions et Renseignements à l'accueil du Centre Socioculturel

Centre Socioculturel des Coteaux du Layon - Neufbourg  
Thouarcé - BELLEVIGNE EN LAYON  
02 41 54 06 44  
[www.habitants-associes.fr](http://www.habitants-associes.fr)

 Centre Socioculturel des Coteaux du Layon

