Bien Vieillir, ça se cultive

Bouger en confiance, prévenir les chutes et entretenir sa mémoire

Mardi 15 septembre 2026

Salle de la Voûte
Rue de Château de la Voûte
79230 PRAHECQ
de 9h00 à 17h00

FORUM SENIORS

LA MOBILITÉ

Bouger, renforcer, rester autonome

- Ateliers équilibre et prévention des chutes
- Conseils pour garder la forme au quotidien
- Astuces pour adapter son logement

&

LA MÉMOIRE

Comprendre, stimuler, préserver

- Conférences et échanges
- Ateliers ludiques pour entrainer sa mémoire
- Conseils pratiques au quotidien

RENCONTRER ÉCHANGER PARTAGER

S'INFORMER COMPRENDRE AGIR

PRENDRE SOIN DE SOI POUR AUJOURD'HUI ET DEMAIN

TEMPS CONVIVIAL ET LIEN SOCIAL

GRATUIT, ouvert à toute personne de 60 ans et plus

Sur inscription avant le 8 septembre 2026

Déjeuner sur place possible, prévoir son pique-nique

Inscription :

05 49 44 89 67
contact@msaservices-poitou.fr
www.msaservices-poitou.fr