



Action soutenue par la Conférence de financeurs de la prévention de la perte d'autonomie des personnes âgées du Maine et Loire

**Forum  
Seniors**

# Un temps pour être Soi

**Mardi  
18  
octobre  
2022**



**Entrée  
gratuite  
sur inscription**

**La Romagne  
Espace Galerne  
rue des sports**

L'organisation de cette journée se fera dans le respect des règles sanitaires en vigueur



# Un temps pour être Soi

## Programme de la journée

- Accueil à partir de 9h30
- Conférence et temps d'échanges de 10h à 12h :  
«Cultiver son jardin intérieur»  
M. Clercq, Psychologue
- Repas en commun de 12h à 13h45  
Participation au coût du repas 8€ / personne  
sur inscription
- Jeux d'énigmes et ateliers au choix  
de 13h45 à 17h30 sur inscription

### «Les clés du bien vieillir»

*durée 1h30*

**Jeux d'énigmes (Escape Game)**

### Ateliers au choix

*durée 45 min*

- Plaisir et alimentation saine
- Réveil musculaire
- Éveil des sens, automassage
- Yoga du rire

Inscription auprès du Clic Igeac au 02 41 30 26 34  
avant le 07/10/2022 (places limitées)