Programme Loisirs **SENIORS**

Septembre - Décembre 2025

> Animations gratuites

> Sur inscription

+ d'infos et inscriptions :
CCAS d'Évron - 6 rue de Hertford
02 43 01 29 62 - ccas@evron.fr
www.evron.fr

CCAS
Centre Communal d'Action Sociale d'Evron

Evron
Coeur des Coëvrons
www.evron.fr

Vous habitez Évron, Châtres-la-Forêt ou Saint-Christophe-du-Luat ?

Le Centre Communal d'Action Sociale propose un panel d' activités gratuites pour les seniors .

LE PROGRAMME

> ATELIERS MUSICOTHERAPIE avec Florian Ségrétain

Séance de relaxation par la musique avec des temps de décharge et/ou d'écoute musicale, de voyage sonore et de verbalisation ou chacun est libre d'exprimer son ressenti.

- **Lundi 15 septembre de 15h à 16h30**
- **Jeudi 16 octobre de 15h à 16h30**
- **Lundi 24 novembre de 10h30 à 12h**
- **Lundi 8 décembre de 10h30 à 12h**

> ATELIERS SOPHROLOGIE avec Patricia Roux-Termeau

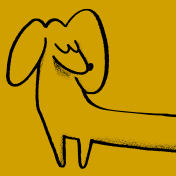
Au cours de 3 séances collectives, découvrez différentes techniques de sophrologie favorisant le bien-être, la détente et la reconnexion avec soi-même.

- **Mercredi 22 octobre de 11h à 12h**
- **Lundi 27 octobre de 11h à 12h**
- **Mercredi 5 novembre de 11h à 12h**

> ATELIERS MEDIATION ANIMALE avec Cani'Clara

Participez à 3 séances de médiation animale pour découvrir la relation d'aide unique entre l'humain et l'animal. Véritable partenaire de bien-être, l'animal stimule les sens, éveille la mémoire et favorise la création de liens affectifs.

- **Jeudi 9 octobre de 15h à 16h**
- **Jeudi 6 novembre de 15h à 16h**
- **Jeudi 4 décembre de 15h à 16h**



À noter : transport pris en charge par le CCAS pour chaque atelier

Coeur des Coëvrons
www.evron.fr