

## Votre animatrice

Dynamique et souriante  
Isabelle Provost est une professionnelle  
certifiée en animation en gérontologie,  
forte de 15 années d'expériences auprès  
des personnes âgées.



## Rejoignez-nous !



Espace Allard  
Rue de Bellabre  
86160 SAINT MAURICE LA CLOUERE

Tél : **06 52 28 09 29**  
Mail : [lancepa.gencay@gmail.com](mailto:lancepa.gencay@gmail.com)

### Tarifs

Adhésion annuelle : 150€  
Possibilité de transport: 50€ pour l'année  
*-paiement fractionné accepté-*

Imprimé par nos soins, ne pas jeter sur la voie publique



Lieu d'Accueil, de Créativité et d'Echange  
pour Personnes Agées

Association de Loi 1901

# Vieillir c'est

## Expression et communication :

Lecture, ateliers paroles, chants...

## Activités physiques

Gym adaptée, souplesse, équilibre,  
coordination relaxation, respiration...

## Activités cognitives :

Ateliers mémoire, gym mémo,  
activités basées sur les 5 sens...

## Projets de groupes

Projets intergénérationnels, basés sur  
les saisons/ le calendrier...



**Vous avez 60 ans ou plus et vous vivez à votre domicile...**

Vous souhaitez participer à des activités individuelles et/ou collectives,

- créer ou rejoindre un lien social
- partager votre savoir-faire,
- maintenir un certain niveau d'autonomie.

Nous vous proposons des ateliers **adaptés aux capacités de chacun** les après-midis de 14h30 à 17h00.

En adhérant, vous bénéficiez d'un **échange privilégié** permettant de prendre en compte votre **vécu**, vos **centres d'intérêts** afin d'établir un projet d'animation.

**Vous êtes acteur de votre projet d'animation que vous vous appropriez pleinement.**

Afin de prolonger ce temps d'échange, nous vous proposons à chaque fin d'atelier un moment de convivialité autour d'une **collation**.

Ce sera également l'occasion de faire le point sur l'activité proposée.

