

# SÉNIORS ET ACTIFS!

Territoires du Pays d'Ouche Ornaïs  
et de la CDC de Mortagne-au-Perche



Séniors et Actifs! est une action financée  
par la Conférence des Financeurs de l'Orne



## DU NOUVEAU :

Dans le Pays d'Ouche Ornaïs et sur la Communauté de Commune de Mortagne-au-Perche, l'association Ufcv et le groupe associatif Siel Bleu vous proposent des activités culturelles et physiques.



### GYM SÉNIOR

Activité physique douce, adaptée et ludique qui favorise le maintien en forme et la bonne humeur de ce moment partagé. Deux séances mensuelles par territoire, encadrées par des professionnels du groupe associatif Siel Bleu.



### SORTIE DÉCOUVERTE

Une sortie découverte par territoire sera organisée mensuellement. Découvrir ou redécouvrir des lieux ou des activités. L'animation est confiée à des jeunes Volontaires en service civique qui proposeront un programme en fonction des envies des participants.

Contact et inscription :  
[seniorsetactifs@ufcv.fr](mailto:seniorsetactifs@ufcv.fr) ou 02.33.25.23.75