

**AVR
MAI
JUIN
2026**

Les Escapes



Programme d'animations dédié aux plus de 70 ans



Atelier



Infos



Danse

Cinéma

Visite

AVRIL

**Mercredi 22 avril
à 14h30**

à Montfort-sur-Meu
Montfort Communauté

Gratuit

*Sur inscription
dans la limite des
places disponibles*

Atelier sophroludique

Une séance de sophrologie accessible à tous, rythmée et participative.

Au programme : des exercices simples pour mieux respirer, relâcher les tensions, retrouver confiance et énergie... tout en s'amusant. Avec Aurélie Tregaro, sophrologue.

L'animation sera suivie d'un goûter.

**Mardi 28 avril
à 14h30**

à Bédée
Salle de Lacoustik

Gratuit

*Sur inscription
dans la limite des
places disponibles*

Info-échanges « La succession »

Un temps d'informations pour mieux comprendre les règles de la succession. Maître Coubart aborde la protection du conjoint survivant et la transmission aux héritiers. Elle répond ensuite aux questions des participants. L'animation sera suivie d'un goûter.

MAI

**Mercredi 6 mai
à 14h30**

à La Nouaye
Salle communale

Gratuit

*Sur inscription
dans la limite des
places disponibles*

Info-échanges « Les dangers du démarchage »

Chaque jour, démarchages et sollicitations arrivent à domicile ou par téléphone : rénovation énergétique, assurance santé, téléphonie, services bancaires...

La MCE* explique comment repérer les abus, éviter les litiges et rester acteur de ses choix de consommation. L'animation sera suivie d'un goûter.

** Maison de la Consommation et de l'Environnement*



**Mardi 19 mai
à 14h30**

à Iffendic
Salle des fêtes

Gratuit

Sur inscription
dans la limite
des places disponibles

Initiation danse Moderne Jazz

Bouger, danser, s'amuser !
Une danseuse professionnelle de l'association « Bulle d'air » guide les mouvements dans l'espace au rythme de la musique. L'animation sera suivie d'un goûter.

**Mercredi 17 juin
à 14h30**

à Breteil
Au lieu-dit Bougeard

Gratuit

Sur inscription
dans la limite des
places disponibles

Visite d'un maraîchage

Jean-Yves Roump ouvre les portes de son maraîchage pour une visite guidée de ses cultures de fruits et légumes bio en plein champ et sous tunnel. Prévoir des chaussures adaptées. L'animation sera suivie d'un goûter.

**Lundi 22 juin
à 14h30**

à Montfort-sur-Meu
Cinéma La Cane

3,50 €

Sur inscription
dans la limite des
places disponibles

Ciné sénior « Chers parents »

Comédie avec André Dussolier et Miou-Miou
Quand Alice et Vincent Gauthier convoquent en urgence leurs trois enfants, la fratrie débarque affolé ... mais, bonne nouvelle, leurs parents ont en fait touché le Jackpot !
Le problème : ils ne comptent pas leur donner un centime.
Durée : 1h26



ET TOUJOURS

Mercredi 15 avr.
Mercredi 13 mai
Mercredi 17 juin
9h15-10h15
ou 10h30-11h30

à Iffendic
Salle du Dojo

Gratuit

*Sur inscription
dans la limite des places
disponibles*

Bougeons ensemble

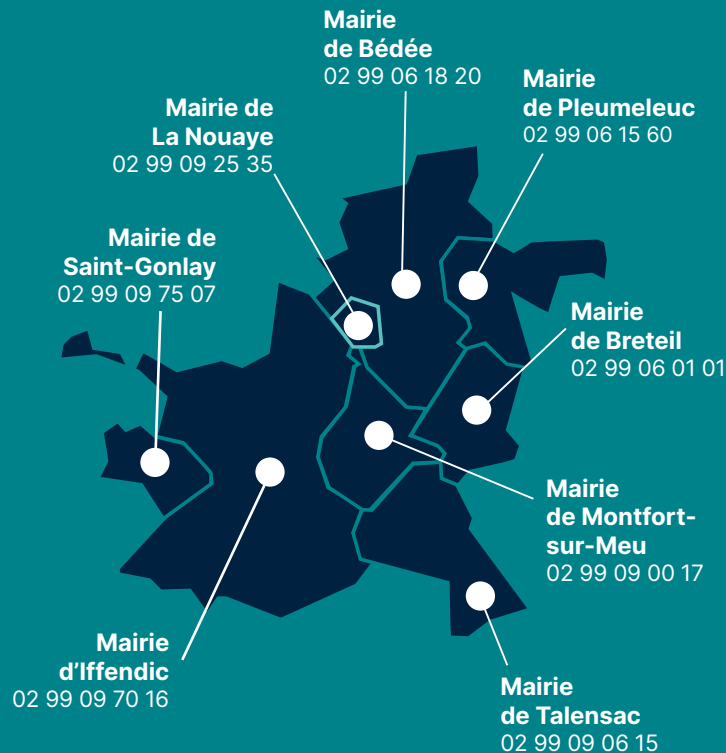
Une rencontre entre seniors et enfants (accompagnés de leurs assistants maternels).

Le programme ? créer du lien en se mettant en mouvement grâce à des animations autour de la motricité, de la coordination, de l'équilibre et de la marche.

*Ateliers
un mercredi / mois
sur 2 créneaux
au choix*



INSCRIPTIONS



Service Animations séniors de Montfort Communauté
02 56 78 99 03 (07 89 07 11 15)