

NOUVEAU

La
Semaine
Bleue
À tout âge, ensemble !

du 3 au 9 octobre 2022



La Semaine Bleue

Semaine nationale des retraités

Du 3 au 9 octobre 2022, ouvert à tous

Au programme :

Bienfaits de la natation et de l'alimentation

- ▶ Matinée découverte et détente à l'Espace Aqualudique (accès au sauna et aux aquabikes).
- ▶ Stand d'information et de conseil sur "Le bien manger pour bien vieillir" dans le hall par le diététicien nutritionniste Yvan RETAILLEAU.

 **Mortagne-sur-Sèvre**
Espace Aqualudique

Le lundi 3 octobre de 10h à 12h30

Entrée libre pour tous et gratuit pour les + 60 ans

Concert de la Chorale "Les compagnons de l'Arguignon"

- ▶ Chorale de voix masculines. Répertoire varié de la chanson française.

 **Saint-Laurent-sur-Sèvre**
La Clef des Champs

Le lundi 3 octobre à 14h30

Entrée libre et gratuite

Habitat seniors : de nouveaux concepts

- ▶ Réunion d'information et d'échanges sur les différentes formes d'habitat et les solutions innovantes pour bien vieillir et se sentir bien chez soi (habitat intergénérationnel, habitat partagé, division parcellaire, adaptation du logement...).
- ▶ Intervention des services Habitat du Pays de Mortagne, du Conseil Départemental et d'ATHEIS Habitat.
- ▶ Témoignages.

Réunion animée par Sophie LEMAITRE, formatrice consultante.

 **La Verrie - Chanverrie**
Espace de la Coulée verte

Le mardi 4 octobre à 14h

Entrée libre et gratuite

La Marche Bleue : parcours d'orientation

- ▶ Parcours pour travailler la mémoire et la concentration : partez à la recherche de balises tout en prenant un bol d'air.
- ▶ De 1 à 10 km entre 30 minutes et 2h30 de marche.

 **Saint-Malô-du-Bois**
Salle du Festival de Poupet

Le mercredi 5 octobre de 9h à 11h

Entrée libre et gratuite (départ toutes les 10 minutes)

Les bienfaits du rire

- ▶ Initiation à la rigologie, une discipline pour diminuer le stress, améliorer la mémoire, booster le système immunitaire, favoriser l'endormissement.

Intervention par Caroline MARCHAND, rigologue experte.

 **Tiffauges**
Salle polyvalente

Le vendredi 7 octobre de 10h30 à 12h

Gratuit et sur inscription
auprès du service Prévention seniors