



du 3 au 9 octobre 2022



Animations gratuites et ouvertes à tous

### Bienfaits de la **natation** et de l'**alimentation**

**Lundi 3 octobre de 10h à 12h30, Mortagne-sur-Sèvre**

- ▶ **Matinée découverte et détente** à l'Espace Aqualudique.
- ▶ Stand d'information sur « **Le bien manger pour bien vieillir** » par un diététicien nutritionniste.

### Concert de la **chorale** « *Les compagnons de l'Arguignon* »

**Lundi 3 octobre à 14h30, Saint-Laurent-sur-Sèvre**

- ▶ **Chorale** de voix masculines : répertoire varié de la chanson française.

### **Habitat seniors** : de nouveaux concepts

**Mardi 4 octobre à 14h, La Verrie (Chanverrie)**

- ▶ **Réunion d'informations et d'échanges** sur les formes d'habitat et les solutions pour bien vieillir et se sentir bien chez soi.

### **La Marche Bleue** : parcours d'orientation

**Mercredi 5 octobre de 9h à 11h, Saint-Malô-du-Bois**

- ▶ **Parcours de 1 à 10 km** entre 30 minutes et 2h30 de marche.

### Les bienfaits du **rire**

**Vendredi 7 octobre de 10h30 à 12h, Tiffauges**

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