

VIEILLIR EN BONNE SANTÉ

mardi 6 octobre

matin 9H30 - 12H30

CONFÉRENCE : « *Prévention des maux du vieillissement par l'équilibre alimentaire et l'activité physique* »

Intervenants :

- **9h30** : Médecin gériatre, Dr Gérin
- **10h30** : Siel Bleu | Educateur sportif
- **11h30** : Diététicienne, Mme Le Pottier

Ouvert à tous sur inscription

après-midi

14H30 - 15H30 & 15H45 - 16H45

2 SESSIONS D'ATELIERS

- **Diététique et Sport**

Sur inscription Réservé aux gemmois de + de 60 ans

Mercredi 7 octobre

À PARTIR DE 20H00

CONFÉRENCE : « *Et si vieillir libérait la tendresse...* »
de Philippe Gutton

Théâtre des dames aux Ponts-de-Cé.

5€

MARCHES BLEUES

jeudi 8 octobre

matin Départ 10h30

MARCHE BLEUE
« **Petits pas** »

Marche douce avec les enfants. Départ dans le parc de la Résidence le 3 Moulins.

MARCHE BLEUE
« **Végétale** »

Marche jusqu'au Clos des vignes pour redécouvrir les atouts naturels de la commune.

Vendredi 9 octobre

TEMPS CONVIVAL

Spectacle de théâtre alliant musique et chant pour un après-midi convivial.

Présentation de l'équipe municipale et solidarités de Sainte-Gemmes-sur-Loire

- Lancement du Prix Chronos
- Présentation des ateliers prévention de l'autonomie et ateliers numériques

Sur inscription Réservé aux gemmois de + de 60 ans

LA SEMAINE BLEUE

