



3
PARCOURS
À DÉCOUVRIR

Les balades des clés du bien vivre

EN PARTENARIAT AVEC :



Renseignements et inscriptions
au **05 49 29 79 79**

Pout toute première demande d'information et d'orientation relative
à la situation d'une personne âgée, un numéro unique départemental
05 49 06 63 63

Manifestations se déroulant dans le respect
du code de la route et de l'environnement.

Les CLIC du Sud Deux-Sèvres et ses partenaires se mobilisent
pour proposer aux seniors des balades et des animations autour
de la prévention santé et du bien vieillir.

Le **CLIC** du Pays Mellois
vous propose une journée gratuite et conviviale

28 SEPTEMBRE 2016

à Melle de 8h30 à 17h



...Départ des balades à 9h

Rendez-vous à la salle des fêtes
Jacques PREVERT
Quartier de la mairie
79500 Melle

Imprimerie Italic 79 certifiée Imprim'Vert - Melle - 05 49 29 03 88 - Ne pas jeter sur la voie publique.

THÈME DE LA JOURNÉE AUTOUR DE NOS 5 SENS ET DE NOTRE SOMMEIL

3 PARCOURS

Accueil à partir de 8h30

1,5 à 2 km

Melle, d'hier à aujourd'hui

Animé par Nathalie GAILLARD, animatrice du Pays d'Art et d'Histoire.



4,4 km

Sur les chemins de Mélusine

Animé par Nadine GALLAS, animatrice de la médiathèque de Melle. Petits pas et grands pas se rejoignent pour une balade contée.



6,5 km

Balade autour des 5 sens

Animé par Pierre JOZELON, jardinier et animateur du chemin de la découverte.



PIQUE-NIQUE

tiré du sac - à partir de 11h45

Café offert
Tables et chaises sont à disposition uniquement dans la salle.
Possibilité d'emmener votre matériel pour déjeuner dehors.

CONFÉRENCE

de 13h45 à 14h45 - **Au Metullum**

Conférence sommeil, santé, quels bénéfices ?
Animée par docteur VIGNON.

ATELIERS DE 15H À 16H

Sur inscription (1 atelier au choix)

- **Atelier jeu sur le sommeil avec la Mutualité Française Poitou Charentes**

Animé par Hélène LE TURDU

- **Atelier gym volontaire avec le Comité d'EPGV 79**

Animé par Séverine MORANGE

- **Atelier création artistique**

Animé par Brigitte BELAUD

- **Atelier sophrologie**

Animé par Sandrine SALLE

- **Atelier « sur les chemins de Morphée, à vos fourchettes et baskets » avec la Mutualité Française Poitou Charentes**

Animé par Virginie BILLAUDEAU

- **Atelier relaxation avec la MSA Services**

Animé par Marlène TATIN

ATELIERS LIBRES DE 15H À 16H30

- **Jeux surdimensionnés**

Molki, pétanque...

- **Temps d'échanges**

Avec Jean-Claude VIGNON

- **Découverte du mandala**

Avec Nadège COUSSEAU

- **Atelier Loisirs créatifs**

Goûter préparé par la MFR de Vitré