

# La semaine des liens

Bien vieillir en Maine Coeur de Sarthe

30 SEPT ► 4 OCT



Avec le soutien de la conférence des financeurs pour la prévention de la perte d'autonomie des personnes âgées de la Sarthe

# La semaine des liens

Bien vieillir en Maine Coeur de Sarthe

## PROGRAMMATION



LUNDI 30 SEPTEMBRE 17h-20h

*Ciné Apéro*

**Salle polyvalente de Montbizot**

Projection du film «Randonneurs amateurs» suivi d'un apéro et rencontre avec des associations de randonnées et l'office de tourisme Maine Coeur de Sarthe.



MARDI 1ER OCTOBRE 13h30-17h

*Après-midi bien être*

**Base de loisirs de Montbizot**

Massage, soin du visage, colorimétrie, do in, ressortez plus détendus que jamais avec des astuces pour prendre soin de vous.



MERcredi 2 OCTOBRE 9h30-18h

*Thé dansant intergénérationnel*

**Salle des fêtes Souigné-sous-Ballon**

Vivez une journée festive avec les enfants  
Une matinée en activités : art floral, vannerie, cuisine... Suivi d'un après-midi dansant animé par un accordéoniste.



JEUDI 3 OCTOBRE 14h30-16h30

*Mirabelle arrive à l'EHPAD*

**EHPAD Maine Coeur de Sarthe Ballon**

Mirabelle vient à votre rencontre !  
Discussion, café, jeux de société et échange autour des séniors. Vous êtes tous les bienvenus.



VENDREDI 4 OCTOBRE 9h30-10h45

*Gym santé (groupe intermédiaire)*

**Base de loisirs Montbizot**

Séance d'essai gratuite



VENDREDI 4 OCTOBRE 10h45-12h

*Gym santé (groupe débutant)*

**Base de loisirs Montbizot**

Séance d'essai gratuite

**Infos et inscriptions**

**02.43.27.36.77**

**accueil@maisondesprojets.fr**

**Gratuit  
Sur inscription**