



# S'informer sur l'activité physique pour tous le 23 octobre



**Géraldine Daniel, assistante technique départementale de Sport pour Tous ; Anne Marie Lebossé, adjointe aux affaires sociales ; Lucienne Genin, présidente du Club du sourire de Sainte-Marie ; Solène Sechet, coordinatrice au Cuc de Redon.**

A partir de la retraite, exercice ne rime pas forcément avec sport. Il existe des activités physiques adaptées et faites pour tous.

Les ateliers "Bien bouger pour bien vieillir" informent le public sur les bienfaits de l'activité physique. La prévention reste le moyen le plus efficace

pour lutter contre la sédentarité. La Fédération Française Sports pour tous, un des opérateurs de l'association Pour bien vieillir Bretagne, propose un programme de prévention. Il est constitué de conférences et d'ateliers.

La conférence d'information et de sensibilisation est desti-

née aux retraités mais également à leur famille, aux professionnels médico sociaux... Les ateliers sont réservés à des petits groupes de retraités volontaires.

Ils sont constitués de 12 séances, hebdomadaires. Elles ont pour but d'améliorer l'équilibre, la force, la souplesse, l'endurance cardiovasculaire, de conseiller les participants sur l'hygiène de vie, l'aménagement de l'habitat...

Ces actions sont animées par des animateurs sportifs formés à cet effet. Elles sont organisées en partenariat avec les acteurs locaux comme le CLIC ou le CCAS (Centre communal d'action sociale).

➔ Une réunion d'information ouverte à tous aura lieu mercredi 23 octobre, à 14 h, salle de l'Oust. Les inscriptions seront prises ce jour. Renseignements auprès du CLIC (02.99.71.12.13) ou du CCAS (02.99.91.70.87).

## BAINS-SUR-OUST

**Circulation.** En raison des travaux du futur pôle culturel, la route passant devant la médiathèque sera fermée du jusqu'au 25 octobre prochain. Durant cette période, la circulation se fera à double sens autour de la Place Nominoë. Il sera donc interdit de se stationner tout le long devant l'église.

messe donnée par Mgr Pierre d'Ornelas en présence du Père Paul Habert et Père Roger Planchet.

## LA CHAPELLE-DE-BRAIN

**Congés du Bistrot.** Le Bistrot, 29 Grande rue, sera en congés jusqu'au 17 octobre inclus. Contact : 02.99.70.39.72.

**Concert de Mannick.** La chanteuse folk sera sur la scène de l'Espace Loisirs pour un concert intimiste samedi 19 octobre et dimanche 20 octobre, à 20h30. Entrée 15 euros ou 12 euros sur réservation à la mairie au 02.99.70.20.03. Sinon, au 06.83.26.40.80 ou 06.47.73.45.19 ou 06.75.06.39.94.