

les médicaments atténuent les symptômes, nous les aidons à surmonter la rupture souvent violente de l'entrée

différentes : l'accompagnement au quotidien, la mise en place d'un nouveau rythme de vie, la présentation de la plateforme de répit et de l'accueil

Contact : 06 83 55 97 96.

SAINT-PARDOUX

Une initiation à la marche nordique



François Delers, coach de marche nordique, entouré du groupe de marcheurs.

En association avec le Foyer rural, François Delers, coach, propose une initiation à la marche nordique ce samedi 14 octobre.

Nathalie Audebert, présidente de l'association du Foyer rural, explique : « Une séance d'initiation, suivie d'une ballade d'application suivant le temps. La séance est gratuite de 9 h 30 à 11 h 30, avec présentation de la marche nordique, du matériel et de ses réglages, l'explication du geste et des groupes musculaires mobilisés à échauffer, les précautions à prendre et les exercices pour comprendre le gain qu'apporte les bâtons. Il y aura des prêts de bâton pour la matinée. Puis par la suite plusieurs créneaux sur des matins dans la semaine sont possibles. »

Pour les chaussures, privilégier les chaussures basses de randonnée ou de trail. Prévoir de l'eau et un petit encas sucré.

Rendez-vous à 9 h 30, à la salle multi-activités.

05 49 45 50 20.

VIENNA

Association Viennay loisirs.

Assemblée générale, jeudi 19 octobre, 10 h 30, salle des associations. Toutes les personnes de 55 ans et plus sont invitées à y participer. Contact : 05 49 95 07 75, 05 49 95 06 25.

BEAULIEU-SOUS-PARTHENAY

Théâtre de L'Elan. La troupe théâtrale de Beaulieu-sous-Parthenay jouera « Casting de rêve », comédie pour enfants de Jean-Claude Martineau, ensuite un sketch, puis « Maman, y'a papa qui bouge encore », de René Bruneau, les vendredis 10 17 et 24 novembre ; samedis 11, 18 et 25 novembre et dimanche 12 et 19 novembre, à la salle des fêtes. Tarifs : 8 €, réduit 4 €, enfant entre 5 et 12 ans. Contact et réservation : 05 49 70 61 96, 05 49 70 67 79.

SAINT-PARDOUX

Vide-greniers. Organisé par l'association du Foyer rural. Salle chauffée avec tables et chaises : 3 € le mètre. Salle abritée : 2 € le m. Extérieur : 1 € le mètre. Dimanche 5 novembre. Contact et réservation : 06 75 75 53 30.

LES GROSELLERS

Mairie. Elle sera fermée vendredi.

Du 1^{er} octobre au 31 novembre 2017

Les Sensationnelles Reprises

Spécial Salon