

Bouger

Sport Santé  AGÉ

QU'EST-CE QUE C'EST ?

Bouger Âgé est un programme de **6 mois** d'activités physiques douces et de suivi nutritionnel, créé à **LA FARE LES OLIVIERS**, ouvert aux séniors âgés inactifs et non sportifs de plus de 60 ans et à leurs aidants.

C'EST POUR QUI ?

Bouger Âgé est ouvert aux séniors âgés inactifs et non sportifs de plus de 60 ans ainsi que leurs aidants

C'EST OÙ ?

Il concerne la commune de **LA FARE LES OLIVIER, LANÇON DE PROVENCE, ROGNAC.**

**CE PROGRAMME
EST GRATUIT**

COMMENT SE DEROULERA-T-IL ?

- **Le Mardi 9 janvier 2018 au COSEC Saint Exupéry, Quartier Saint Exupéry 13580 LA FARE-LES-OLIVIERS, de 9h à 13h30 : début du programme :**
Nous évaluerons votre condition physique et votre alimentation, vous sensibiliserons à une alimentation équilibrée et vous ferons découvrir des activités physiques douces.
- **TOUS les MARDIS du 16/01/18 au 19/06/18 au COSEC Saint Exupéry, 2 heures par semaine de 9h à 11h : les activités**
Nous vous ferons pratiquer un cycle d'activités physiques douces.
Les séances n'auront pas lieu pendant les périodes de vacances scolaires.
- **Le MARDI 15 Mai 2018 au COSEC Saint Exupéry, de 9h à 12h : bilan intermédiaire**
Nous réévaluerons votre condition physique et votre alimentation.
- **Le MARDI 26 Juin 2018 au COSEC Saint Exupéry, de 9h à 12h : bilan final et suite**
Nous vous remettons les résultats de vos tests et vous fournissons des conseils personnalisés de nutrition et d'activité physique.

POUR VOUS INSCRIRE ? PLUSIEURS POSSIBILITES !

AU PÔLE INFOS SÉNIORS PAYS SALONAIS, 04 90 44 13 17, CLIC.ALLIAGE@ORANGE.FR

Avec le soutien de la CNSA dans le cadre de la Conférence des Financeurs de la perte d'autonomie des personnes âgées