

QU'EST-CE QUE C'EST ?

Bouger Âgé est un programme de **7 mois** d'activités physiques douces et de suivi nutritionnel, créé à **AIX EN PROVENCE QUARTIER JAS DE BOUFFAN**.

Il est élaboré pour favoriser votre mobilité et votre autonomie.

C'EST POUR QUI ?



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

C'EST OÙ ?



Il concerne les villes de **AIX EN PROVENCE QUARTIER JAS DE BOUFFAN**.

PROGRAMME



GRATUIT

COMMENT SE DEROULERA-T-IL ?

Le **MARDI 6 Novembre** au Centre Social des Amandier, 8 Allée des Amandiers, 13090 AIX-EN-PROVENCE 9h30 à 13h :

Nous évaluerons votre condition physique et votre alimentation, vous sensibiliserons à une alimentation équilibrée et vous ferons découvrir des activités physiques douces.



Les **MARDI 13/11, 27/11, 11/12** en 2018 et les **8/1, 22/1, 5/2, 5/3, 19/3, 2/4, 30/4, 14/5, 28/5** en 2019 au Centre Social et Culturel du Château de l'Horloge, 50 Rue Château de l'Horloge, de 9h30 à 11h30...

...ET les **MARDI 20/11, 4/12, 18/12** en 2018 et les **15/1, 29/1, 26/2, 12/3, 26/3, 23/4, 7/5, 4/6** en 2019 au Centre Social des Amandiers de 9h30 à 11h30 :

- Nous vous ferons pratiquer un cycle d'activités physiques douces.
- Les séances n'auront pas lieu pendant les périodes de vacances scolaires.

Le **MARDI 21 mai 2019** au Centre Social des Amandier, de 9h30 à 12h30 :

Nous réévaluerons votre condition physique et votre alimentation.

Le **MARDI 11 juin 2019** au Centre Social et Culturel du Château de l'Horloge, de 9h30 à 11h30 :

Nous vous remettrons les résultats de vos tests et vous fournirons des conseils personnalisés de nutrition et d'activité physique.

POUR VOUS INSCRIRE ? PLUSIEURS POSSIBILITES !

SE RAPPROCHER DU PÔLE INFOS SÉNIOR-CCAS D'AIX-EN-PROVENCE OU DES CENTRES SOCIAUX, OU DE LA DIRECTION DE LA JEUNESSE ET DES SPORTS :

- POLE INFOS SÉNIOR CCAS : 04-42-99-23-80 : ALPALOMBA@CCAS-AIXENPROVENCE.ORG
- CENTRE SOCIAL DES AMANDIERS : 06-47-55-70-46 ; FAMILLES.ADIS@CSC-LES-AMANDIERS.FR
- CENTRE SOCIAL ET CULTUREL DU CHÂTEAU DE L'HORLOGE : 04-42-29-18-70 ; COMMUNICATION.CDHAIX@GMAIL.COM
- DIRECTION JEUNESSE ET SPORT : 04-13-31-60-61 ; SANDRINE.ARNAUD@DEPARTEMENT13.FR

