

QU'EST-CE QUE C'EST ?

Bouger Âgé est un programme de **7 mois** d'activités physiques douces et de suivi nutritionnel, créé à **MARSEILLE Quartier de la Belle de Mai**.

Il est élaboré pour favoriser votre mobilité et votre autonomie.

C'EST POUR QUI ?



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

C'EST OÙ ?



Il concerne les villes de **MARSEILLE 1er à 3ème Arrondissement**.

PROGRAMME



GRATUIT

COMMENT SE DEROULERA-T-IL ?

Le **VENDREDI 5 Octobre** à la **Maison Pour Tous de la Belle de Mai, 6 bd Boyer, 13003 Marseille, de 9h à 12h30** :

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



Les **VENDREDI 12/10, 19/10, 9/11, 16/11, 23/11, 30/11, 7/12, 14/12, 21/12** en 2018 et 11/1, 18/1, 25/1, 1/02, 8/2, 1/03, 8/3, 15/3, 22/3, 29/3, 5/4, 26/4, 3/5, 17/5 en 2019 à la **Maison Pour Tous de la Belle de Mai, de 9h à 11h** :

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

Le **VENDREDI 10 Mai 2019** à la **Maison Pour Tous de la Belle de Mai, de 9h à 12h** :

Nous réévaluerons votre condition physique et votre alimentation.

Le **VENDREDI 24 Mai 2019** à la **Maison Pour Tous de la Belle de Mai, de 9h à 11h** :

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 !

MPT BELLE DE MAI : LA RÉFÉRENTE FAMILLE – 04 91 62 55 05 – DIRECTION.

BELLEDEMAI@LEOLAGRANGE.ORG

JULIA MARINONE - PÔLE INFOS SÉNIORS – 06 43 45 64 88 – JULIA.MARINONE@ENTRAIDE.ASSO.FR



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