

QU'EST-CE QUE C'EST ?

Bouger Âgé est un programme de **8 mois** d'activités physiques douces et de suivi nutritionnel, créé à **MARSEILLE-FLAMANTS-IRIS (14^e Arrt)**.

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 Quartiers
Grand Saint Barthélémy-
Flamants-Iris.**

PROGRAMME



GRATUIT

COMMENT SE DEROULERA-T-IL ?

Le **MARDI 9 Octobre**, au Centre Social des Flamants-Iris, 10 av Alexandre Ansaldi, 13014 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 **MARDI 16/10, 6/11, 13/11, 20/11, 27/11, 4/12, 11/12, 18/12** en 2018 et 8/1, 15/1, 22/1, 29/1, 5/2, 26/2, 5/3, 12/3, 19/3, 26/3, 2/4, 23/4, 30/4, 14/5, 21/5 en 2019 au Centre Social des Flamants-Iris, 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 **MARDI 7 Mai 2019** au Centre Social des Flamants-Iris, de 9h à 12h :

Nous réévaluerons votre condition physique et votre alimentation.

Le **MARDI 28 Mai 2019** au Centre Social des Flamants-Iris, de 9h à 11h :

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 !

CENTRE SOCIAL FLAMANTS-IRIS-RÉFÉRENTE FAMILLE : 04.91.21.83.78

PÔLE INFOS SÉNIORS MARSEILLE-NORD : 04.91.60.37.16

PRÉCISEZ « JE SOUHAINTE M'INSCRIRE À BOUGER ÂGÉ FLAMANTS-IRIS ! »



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