

## QU'EST-CE QUE C'EST ?

**Bouger Âgé** est un programme de **7 mois** d'activités physiques douces et de suivi nutritionnel, créé à **LA FARE LES OLIVIERS**.

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 **LA FARE LES OLIVIERS**, **LANÇON PROVENCE**.

## PROGRAMME



**GRATUIT**

## COMMENT SE DEROULERA-T-IL ?

Le **LUNDI 15 Octobre 2018** au **COSEC Saint Exupéry, Quartier Saint Exupéry 13580 LA FARE-LES-OLIVIERS**, de 9h à 13h30 :

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



Les **LUNDIS 5/11, 12/11, 19/11, 26/11, 3/12, 10/12, 17/12** en 2018, et les **7/1, 14/1, 21/1, 28/1, 4/2, 25/2, 4/3, 11/3, 18/3, 25/3, 1/04, 29/4, 6/5, 20/5, 27/5, 3/6** au **COSEC Saint Exupéry**, 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 **LUNDI 13 Mai 2019** au **COSEC Saint Exupéry**, de **9h à 12h** :

Nous réévaluerons votre condition physique et votre alimentation.

Le **LUNDI 17 Juin 2019** au **COSEC Saint Exupéry**, 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 !

AU PÔLE INFOS SÉNIORS PAYS SALONNAIS :  
04 90 44 13 17 - [CLIC.ALLIAGE@ORANGE.FR](mailto:CLIC.ALLIAGE@ORANGE.FR)

