

QU'EST-CE QUE C'EST ?

Bouger Âgé est un programme de **7 mois** d'activités physiques douces et de suivi nutritionnel, créé à **SENAS** et à **MALLEMORT**.

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 **ST SENAS, MALLEMORT, ALLEINS, AUREILLE, LAMANON, VERNEGUES.**

PROGRAMME



GRATUIT

COMMENT SE DEROULERA-T-IL ?

Le **JEUDI 15 novembre 2018** à la **SALLE DES AGRICULTEURS**, à **SENAS**, 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 **JEUDI 22/11, 29/11, 6/12, 13/12, 20/12** en 2018, et les 10/1, 17/1, 24/1, 31/1, 7/2, 28/2, 7/3, 14/3, 21/3, 4/4, 25/4, 2/5, 9/5, 16/5, 23/5, 6/6, 13/6, 20/6, en 2019, à la **SALLE DES AGRICULTEURS**, à **SENAS**, de 9h30 à 11h30 :

Le **JEUDI 28 mars 2019**, de 9h30 à 12h30, à la **SALLE DES AGRICULTEURS**, à **SENAS** : Nous réévaluerons votre condition physique et votre alimentation.

Le **JEUDI 27 juin 2019** à la **SALLE DES AGRICULTEURS**, à **SENAS**, de 9h30 à 11h30 :

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 !

- A **SENAS** : MME SAIFI : 04 90 57 79 54 – CCASSENAS2@SENAS.FR
- A **MALLEMORT** : MME PIDOLOT : 04 90 59 11 05 – CCAS@MALLEMORT13.FR
- POUR **ALLEINS, AUREILLE, LAMANON ET VERNÈGUES** : LOUIS CARA – 06 76 09 21 77

