

QU'EST-CE QUE C'EST ?

Bouger Âgé est un programme de **8 mois** d'activités physiques douces et de suivi nutritionnel, créé à **ST ANDIOL**.

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 ANDIOL, CABANNES, EYGALIÈRES, MOLLÈGÈS, ORGON, PLAN D'ORGON, VERQUIÈRES**.

PROGRAMME



GRATUIT

COMMENT SE DEROULERA-T-IL ?

Le **JEUDI 4 Octobre 2018, A LA SALLE MULTIACTIVITES DU CHATEAU DE SAINT-ANDIOL, de 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 **JEUDI 11/10, 18/10, 8/11, 15/11, 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, 16/5, 23/5 en 2019, A LA SALLE MULTIACTIVITES DU CHATEAU DE SAINT-ANDIOL, 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 **JEUDI 9 mai 2019, A LA SALLE MULTIACTIVITES DU CHATEAU DE SAINT-ANDIOL, de 9h30 à 12h30** : Nous réévaluerons votre condition physique et votre alimentation.

Le **JEUDI 6 juin 2019, A LA SALLE MULTIACTIVITES DU CHATEAU DE SAINT-ANDIOL, de 9h30 à 11h30** : Nous vous remettons les résultats de vos tests et vous fournirons des conseils personnalisés de nutrition et d'activité physique.



POUR VOUS INSCRIRE ? PLUSIEURS POSSIBILITES !

POUR ST ANDIOL: CCAS ST ANDIOL – 04 90 95 02 73

ACCUEIL MAIRIE ST ANDIOL – 04 90 95 02 02 - MAIL : CCAS@ST-ANDIOL.FR

POUR CABANNES : CCAS CABANNES – 04 90 90 40 49

ACCUEIL MAIRIE CABANNES – 04 90 95 02 02 - MAIL : CCAS@MAIRIE-CABANNES.FR

POUR EYGALIÈRES, MOLLÈGÈS, ORGON, PLAN D'ORGON, VERQUIÈRES :

PÔLE INFOS SÉNIORS DURANCE-ALPILLES (ALP'AGES) – 04 90 92 60 05

MAIL : ASSOC.ALPAGES@ORANGE.FR

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