


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

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

Il est élaboré pour favoriser votre mobilité et votre autonomie.

### C'EST POUR QUI ?



**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 la commune de **PORT DE BOUC**.

### PROGRAMME



**GRATUIT**

### COMMENT SE DEROULERA-T-IL ?

Le **VENDREDI 9 Novembre 2018** à la salle annexe, rue Paul Lombard, 13110 **PORT DE BOUC**, de 13h30 à 17h :

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

Les **VENDREDI 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, 10/5, 24/5, 7/6, 14/6** en 2019 à la salle annexe, **PORT DE BOUC**, de 13h45 à 15h45 :

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



Le **VENDREDI 17 mai 2019** à la salle annexe, **PORT DE BOUC**, de 13h45 à 16h45 :

Nous réévaluerons votre condition physique et votre alimentation.

Le **VENDREDI 21 Juin 2019** à la salle annexe, **PORT DE BOUC**, de 13h45 à 15h45 :

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 !

CENTRE SOCIAL BREL, 04 42 06 59 85 [CENTRESOCIALBREL@WANADOO.FR](mailto:CENTRESOCIALBREL@WANADOO.FR)  
CENTRE SOCIAL MANDELA, 04 42 40 05 61, [CS.NELSON-MANDELA@WANADOO.FR](mailto:CS.NELSON-MANDELA@WANADOO.FR)  
CENTRE SOCIAL MENOT, 04.42.06.25.06, [FABIENMENOT@ORANGE.FR](mailto:FABIENMENOT@ORANGE.FR) / [SECTEURFAMILLES@ORANGE.FR](mailto:SECTEURFAMILLES@ORANGE.FR)  
CENTRE SOCIAL L. TICHADOU, 04 42 06 46 33, [ASEC740@ORANGE.FR](mailto:ASEC740@ORANGE.FR)  
CCAS PORT DE BOUC, 04 42 40 65 12, [CCAS@PORTDEBOUC.FR](mailto:CCAS@PORTDEBOUC.FR)  
PÔLE INFOS SÉNIORS PAYS DE MARTIGUES - 04.42.41.18.47  
[CLICGERONTO@CIAS.PAYSDEMARTIGUES.FR](mailto:CLICGERONTO@CIAS.PAYSDEMARTIGUES.FR)



malakoff médéric



AG2R LA MONDIALE



MÉTROPOLE AIX-MARSEILLE PROVENCE  
pays de martigues



VILLE DE  
**PORT DE BOUC**  
[www.portdebouc.fr](http://www.portdebouc.fr)

