

Bouger

Sport Santé  AGÉ

QU'EST-CE QUE C'EST ?

Bouger Âgé est un programme de **7 mois** d'activités physiques douces et de suivi nutritionnel, proposé à **SAINT MITRE LES REMPARTS**, ouvert aux séniors âgés inactifs et non sportifs de plus de 60 ans et à leurs aidants.

Il concerne la commune de **SAINT MITRE LES REMPARTS**.

Il est élaboré pour favoriser votre mobilité et votre autonomie.

**CE PROGRAMME
EST GRATUIT**

COMMENT SE DEROULERA-T-IL ?

- **Le Mardi 2 octobre 2018** au Gymnase René JAURAS, Quartier des Plaines d'Arnete 13920 SAINT MITRE LES REMPARTS, de 9h à 12h : début du programme :
Nous évaluerons votre condition physique et votre alimentation, vous sensibiliserons à une alimentation équilibrée et vous ferons découvrir des activités physiques douces.
- **TOUS les MARDIS du 09/10/18 au 23/04/19** au Gymnase René JAURAS, 2 heures par semaine de 9h à 11h : les activités
Nous vous ferons pratiquer un cycle d'activités physiques douces.
Les séances n'auront pas lieu pendant les périodes de vacances scolaires.
- **Le MARDI 30 Avril 2019** au Gymnase René JAURAS, de 9h à 12h : Nous réévaluerons votre condition physique et votre alimentation.
- **Le MARDI 07 Mai 2019** au Gymnase René JAURAS, de 9h à 12h : Nous vous remettrons les résultats de vos tests et vous fournirons des conseils personnalisés de nutrition et d'activité physique.

POUR VOUS INSCRIRE ? PLUSIEURS POSSIBILITES !

PAR COURRIER : AU CCAS - HÔTEL DE VILLE - 9 AVENUE CHARLES DE GAULLE - 13920 SAINT MITRE LES REMPARTS
A DEPOSER : A LA MAISON DE LA JEUNESSE ET DU SOCIAL - 4 BIS RUE GIUDICELLI- 13920 ST MITRE LES REMPARTS
RENSEIGNEMENTS AU CCAS : 04 42 06 74 16 OU CCAS@SAINTMITRELESREMPARTS.FR

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