

BOUGER ÂGÉ

QU'EST-CE QUE C'EST ?

Bouger Âgé est un programme de **8 mois** d'activités physiques douces et de suivi nutritionnel, créé en **DURANCE-ALPILLES**, ouvert aux séniors âgés inactifs et non sportifs de plus de 60 ans et à leurs aidants

Il concerne **Saint-Andiol, Cabannes, Eygalières, Mollégès, Orgon, Plan d'Orgon, Verquières.**

Il est élaboré pour favoriser votre mobilité et votre autonomie.

**CE PROGRAMME
EST GRATUIT**

COMMENT SE DEROULERA-T-IL ?

- **Le LUNDI 9 OCTOBRE 2017 à la SALLE MULTIACTIVITES DU CHATEAU DE SAINT ANDIOL, de 9h30 à 14h :**
Nous évaluerons votre condition physique et votre alimentation, vous sensibiliserons à une alimentation équilibrée et vous ferons découvrir des activités physiques douces.
- **TOUS les LUNDIS, du 16/10/17 au 18/6/18 à la SALLE MULTIACTIVITES, 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 LUNDI 16/4/18, à la SALLE MULTIACTIVITES, de 9h30 à 12h:**
Nous réévaluerons votre condition physique et votre alimentation.
- **Le LUNDI 18/6/18, à la SALLE MULTIACTIVITES, de 9h30 à 12h:**
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, EYGALIÈRES, MOLLÉGÈS, ORGON, PLAN D'ORGON, VERQUIÈRES :
PÔLES INFOS SÉNIORS DURANCE-ALPILLES (ALP'AGES) - 04 90 92 60 05
MAIL : ASSOC.ALPAGES@ORANGE.FR**