DÉPARTEMENT BOUCHES-DU-RHÔNE

CDOMS 13 – COMITÉ DÉPARTEMENTAL DES OFFICES MUNICIPAUX DES SPORTS

# BOUGER AGÉ

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

Bouger Âgé est un programme de 8 mois d'activités physiques douces et de suivi nutritionnel, créé à MARSEILLE 13è-14è, ouvert aux séniors âgés inactifs et non sportifs de plus de 60 ans et à leurs aidants

Il concerne St Just-Corot, Bellevue, St Paul, Lacordaire.

Il est élaboré pour favoriser votre mobilité et votre autonomie.

**CE PROGRAMME EST GRATUIT**

## COMMENT SE DEROULERA-T-IL ?

- Le JEUDI 28 Septembre 2017 au Centre Social la Solitude, 189 av. Corot 13014 Marseille, 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 JEUDI du 5/10/17 au 31/5/18 au Centre Social la Solitude, 2 heures par semaine 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 19 Avril 2018 au Centre Social la Solitude, de 9h30 à 12h :
  Nous réévaluerons votre condition physique et votre alimentation.
- Le JEUDI 31 Mai 2018 au Centre Social la Solitude, de 9h30 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 !

SANDRINE KPALOU – 04 91 67 14 75 – ACF.STJUST@ORANGE.FR
PÔLE INFOS SÉNIORS MARSEILLE NORD – 04 91 60 37 16
CDOMS 13 – 06 76 09 21 77 – LOUIS.CARA.NUTRAPS@GMAIL.COM

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

CNDS Le sport pour tous – Centre National pour le Développement du Sport

CNSA – Caisse nationale de solidarité pour l'autonomie

Carsat Sud-Est – Retraite & Santé au travail

Centre Social St Just La Solitude