



UNA 43 organise



***Le rendez-vous des séniors
pour découvrir
des activités physiques douces***

Après 50 ans , pratiquer un sport ou une activité physique améliore la qualité de vie et retarde le temps de la dépendance !

Plus que jamais le slogan « Bougez c'est la santé » est d'actualité.

L'activité physique procure de nombreux bénéfices pour l'organisme (cardiaque, pulmonaire, contre les maladies métaboliques comme le diabète, l'appareil locomoteur, le système immunitaire, ...)

La bonne pratique passe par une activité encadrée, avec un équipement et un niveau de pratique adapté à son âge.

L'évènement « **Seniors FORM'** » proposera :

- ① des **activités physiques douces et adaptées avec** des ateliers « initiation découverte »
- ② **des conseils santé & bien être** : nutrition, aménagement du logement, maladies cardiaques, les gestes qui sauvent, nutrition, la DMLA,...
- ③ des stands **d'informations** des partenaires institutionnels : Relais gérontologique, CCAS Le Puy, aide à domicile, acteurs de prévention ...

QUAND ? mardi 9 octobre 2018 - 9h00 à 12h et 14h à 16h00

OU ? Centre Roger Fourneyron – Salle N°8 – 31 Bd de la République au Puy en Velay

POUR QUI ? toute personne de plus de 60 ans

Une journée placée sous le signe de la convivialité !
Vous serez accueilli gratuitement par des professionnels.
Pensez à venir avec une tenue vestimentaire adaptée.

Pour tout renseignement : 04 71 09 10 47 ou contact@una43.fr