



L'activité physique

Avoir un corps en bonne santé passe aussi par l'activité physique. Il est souvent agréable de le pratiquer dans un club ou une association qui propose des activités adaptées aux seniors et où l'on peut en profiter pour tisser des liens avec de nouvelles personnes. Il s'agit de choisir des activités physiques adaptées, comme la gymnastique aquatique, la marche à pied par exemple.

Nous vous proposons l'intervention d'un éducateur sportif qui pourra vous informer sur des gestes simples à faire chez soi, sans risque.

L'activité physique, même modérée, permet d'entretenir le capital musculaire et le bon fonctionnement des articulations, d'éviter le surpoids et d'oxygéner le cerveau, ce qui améliore la mémoire et permet d'aider à conserver ses capacités de raisonnement.

Présentation d'exemples concrets à faire dans la vie quotidienne

(Ce que je fais, ce que je ne peux plus faire, ce que je voudrais faire)

Pour les volontaires, **une courte séance pratique** sera proposée

Conseil sur des outils simples pour une pratique autonome et en sécurité.

Avec l'intervention de M. Anthony BONIN, Enseignant en activité physique adaptée

SÉANCES LES MARDIS (de 10h à 12h)

**12 décembre • 9 janvier • 13 février • 13 mars
• 10 avril • 15 mai • 12 juin • 10 juillet**

SALLE DES FÊTES - 01500 CHATEAU-GAILLARD

Merci de confirmer votre inscription en appelant le Service d'Aide à Domicile de la Croix Rouge au 04 74 23 39 87



avec la participation
du CCAS de
Château Gaillard

