

# Bouger

Sport Santé  AGÉ  
Tout PRÈS

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

**Bouger Âgé Tout Près** est un programme de **26 séances d'activités de 2h par semaine** comprenant, près de chez vous, de la gymnastique douce, des jeux d'équilibre, de souplesse, de prévention des chutes, de marche douce, de sensibilisation à une alimentation équilibrée avec suivi personnalisé.

### \*C'EST POUR QUI ?

 **Bouger Âgé Tout près** est ouvert aux seniors âgés **inactifs et non sportifs** de plus de 60 ans.

### C'EST OÙ ?



Aix en Provence

### PROGRAMME



**GRATUIT**

\* Les participants doivent obligatoirement être munis d'un **Certificat Médical d'Absence de contre-indication** «à la pratique d'activités physiques adaptées d'intensité faible à modérée et aux tests de conditions physiques associés».

Ils devront aussi obligatoirement respecter la réglementation en vigueur en regard de la crise sanitaire, donc être munis de leur pass vaccinal avec :

- Soit leur schéma vaccinal complet (3 doses).
- Soit un certificat de rétablissement, résultat de test RT-PCR ou test antigénique positif d'au moins 11 jours et moins de 6 mois.

Les éducateurs sportifs du CDOMS13 seront tenus de ne pas accepter tout participant n'ayant pu fournir ces pièces.

## COMMENT SE DEROULERA-T-IL ?

Le **lundi 7 mars 2022**, à la Salle verte du Centre Socio-Culturel Jean-Paul Coste, 217 av J-P COSTE, 13100 Aix en Provence de 10h à 12h : nous évaluerons votre condition physique et votre alimentation, et vous sensibiliserons à une alimentation équilibrée, par une conférence et la remise de guides explicatifs.

Tous les lundis de 10h à 12h, **HORS VACANCES SCOLAIRES et HORS JOURS FÉRIÉS**, à la Salle verte du Centre Socio-Culturel Jean-Paul Coste, **du 14 mars 2022 au 27 juin 2022 (puis reprise de l'Atelier le 12 Septembre 2022)** : nous vous ferons pratiquer un cycle d'activités physiques douces et adaptées à votre niveau de mobilité (gym et marche douces, travail de l'équilibre-prévention des chutes), avec, **vers la fin du programme, un 2ème test d'évaluation de la condition physique et de l'alimentation.**

Nous vous remettons les résultats de vos tests et vous fournirons des conseils personnalisés de nutrition et d'activité physique.

## POUR VOUS INSCRIRE ?

STÉPHANIE BROTONS - 06 10 73 80 63 - [stephanie.brotons@malakoffhumanis.com](mailto:stephanie.brotons@malakoffhumanis.com)

Merci de préciser «Pour m'inscrire à Bouger Âgé Tout Près»



**malakoff humanis**

SANTÉ - PRÉVOYANCE - RETRAITE - ÉPARGNE