

Bienfaits des Activités Physiques Adaptées chez les Seniors de + de 60 ans



En partenariat avec le Conseil Départemental et le Groupe Associatif Siel Bleu, votre commune vous propose gratuitement*, de Mars à Juin 2018 :

*financé via la conférence des financeurs de la prévention de la perte d'autonomie de Vaucluse

Une Conférence

Conférence d'information publique d'une heure sur le thème « Les Bienfaits de l'Activité Physique Adaptée » chez les seniors de plus de 60 ans.

Vendredi 30 Mars 2018 à 10h30
Salle des Fêtes à Oppède

Nous mettrons en avant qu'à tout âge nous avons encore des capacités et des possibilités, et ce, malgré les difficultés rencontrées (maladie, chute, arthrose...). Nous évoquerons les moyens d'optimiser ses potentialités pour lutter contre les méfaits de la sédentarité et les bénéfices à en retirer...

Interventions de Marche avec bâtons d'Avril à Juin 2018

Les seniors de plus de 60 ans, présents à la conférence, pourront s'inscrire aux cours de Marche avec bâtons :

Vendredi 10h-12h à partir du 6 Avril 2018
Rendez-vous devant la Salle des Fêtes d'Oppède
15 places maximum – 12 semaines d'interventions – bâtons fournis

La marche avec bâtons se réalise dans la nature et nous offre divers lieux de pratique en plein air. Les bâtons permettent de soulager les membres inférieurs de 30% en répartissant mieux les sollicitations alors également supportées par les bras. Idéale pour les seniors avides de plein air !

Contact / Inscriptions

Mairie d'Oppède :
04 90 76 90 06

Informations

Cédric PHAREL - Association Siel Bleu :
06 69 17 43 93
cedric.pharel@sielbleu.org