

Action Activité Physique Adaptée à Marcillé-Robert

Le CLIC de la Roche aux Fées organise en partenariat avec l'association Kiné Ouest Prévention, une action Activité Physique Adaptée Séniors.
Cette action, destinée aux retraités, est subventionnée par PBVB et la Conférence des Financeurs 35.

Quelques chiffres :

L'activité physique régulière est associée à une réduction de 29 à 41% de la mortalité précoce.

Elle diminue le nombre de chutes, le risque d'isolement et favorise le maintien de l'autonomie.

La prévention reste le moyen le plus efficace de prolonger sa forme physique et morale, diminuer les effets du vieillissement.

Qui est concerné ?

Toutes les personnes de 60 ans et plus.

Pourquoi participer ?

- Limiter les effets néfastes du vieillissement
- Améliorer et maintenir une bonne condition physique
- Mieux connaître ses capacités
- Lutter contre l'inactivité et l'isolement afin de prolonger son autonomie
- Créer du lien dans une ambiance conviviale

Renseignements

CLIC de la Roche aux Fées

Tel : 02 23 55 51 44

Conférence

Jeudi 28 septembre de 16h30 à 18h30
salle polyvalente - 4 rue des loisirs à Marcillé-Robert

Cette conférence est ouverte à tous sans inscription préalable. Vous y découvrirez les objectifs de cette action, les intérêts de maintenir une activité physique adaptée afin de préserver son autonomie. Le déroulement des ateliers y sera détaillé. Vous aurez la possibilité de vous inscrire aux ateliers directement à l'issue de cette conférence (places limitées à 14 personnes)

Ateliers

Jeudi 5 octobre 2023 – 16h30
salle polyvalente - 4 rue des loisirs à Marcillé-Robert

Le premier atelier est une séance d'essai.
Par la suite 11 ateliers d'1h auront lieu à 16h30 dans la même salle les jeudis d'octobre 2023 au 1^{er} Février 2024

