

ACTION DE PRÉVENTION : ACTIVITÉ PHYSIQUE



PAS D'ÂGE POUR LE SPORT

Les bienfaits de l'activité physique sur la santé et le bien-être ne sont plus à prouver aujourd'hui. Néanmoins, sa pratique nécessite une adaptation en fonction des capacités et problématiques de santé de chacun ainsi qu'un cadre sécurisant afin qu'elle reste bénéfique. Les seniors n'ont pas toujours conscience de leurs capacités ou des risques liés à la pratique de certaines activités physiques et sportives d'où la nécessité de pratiquer dans un cadre adapté. Ainsi, l'action « pas d'âge pour le sport » propose de pratiquer une activité physique adaptée à travers des balades santé en groupe et permet de faire de nouvelles rencontres et de partager un moment convivial. Cinq balades santé d'une durée de 2h chacune vous sont proposées autour de Paris.

CALENDRIER

Cibles	Formats	Modalités	Départements	Dates et horaires	Contacts/ inscriptions
Retraités autonomes, résident(e)s du département où se déroule l'atelier	5 séances de 2h	Présentiel	Toute IDF	31 mai : 10h-12h 7 juin : 10h-12h 14 juin : 10h-12h 21 juin : 10h-12h 28 juin : 10h-12h	elefebvre@mutualite-idf.fr contact : 01 55 07 57 79
Retraités autonomes, résident(e)s du département où se déroule l'atelier	5 séances de 2h	Présentiel	Toute IDF	2 juin : 14h-16h 9 juin : 14h-16h 16 juin : 14h-16h 23 juin : 14h-16h 30 juin : 14h-16h	elefebvre@mutualite-idf.fr contact : 01 55 07 57 79