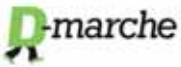


Les partenaires



L'ADAL est une association qui œuvre depuis 1992 dans le champ de la prévention et de l'accompagnement de l'avancée en âge en proposant une expertise dans les activités physiques adaptées. Elle est porteuse, depuis 2011, du projet D-marche, qui a pour objectif d'encourager chacun d'entre nous à augmenter son nombre de pas au quotidien et de manière durable.



Siel Bleu (Siel Bleu, Siel Bleu Formation, Domisiel, GPS Santé), groupe associatif européen, s'adresse aux seniors, aux personnes en situation de handicap ou atteintes de maladies chroniques et aux professionnels. Ses activités s'attachent à retarder l'entrée dans la dépendance des personnes âgées et à maintenir l'autonomie et la qualité de vie des personnes fragilisées. Siel Bleu privilégie la proximité et l'accessibilité financière des activités.

Vous êtes intéressé(e), contactez nous :

Avec l'AGIRC et l'ARRCO, les groupes de protection sociale agissent pour une action sociale et solidaire AG2R LA MONDIALE • AGRICA • APICIL • AUDIENS • B2V • CREPA • HUMANIS • IRCEM • IRP AUTO • KLESIA • LOURMEL • MALAKOFF MEDERIC • PRO BTP • REUNICA

La santé en mouvement

Un programme personnalisé proposé
par votre caisse de retraite



Édition septembre 2013 - Crédit photo : © Fotolia



Vous avez moins de 75 ans, cette invitation vous concerne : venez (re)découvrir, près de chez vous et dans une ambiance conviviale, les bienfaits de la pratique régulière d'une activité physique.

Une invitation à la découverte

Vous ne pratiquez pas d'activité physique ou vous avez cessé d'en pratiquer une, le programme « La santé en mouvement » permet de vous faire découvrir ou redécouvrir les bienfaits d'une activité physique adaptée et vous propose des pistes pour une pratique facile et régulière.

Chacun le sait, l'activité physique permet d'améliorer sa qualité de vie. Elle est également bénéfique pour entretenir son capital santé, même dans le cas de certaines pathologies : hypertension artérielle, arthrose, ostéoporose, problèmes de dos...

Un parcours en trois étapes

1 - Une conférence-débat gratuite

Au cours de la conférence, nous vous présenterons les effets bénéfiques de la pratique régulière d'une activité physique pour être bien dans son corps et dans sa tête et nous répondrons à toutes vos questions.

À l'issue de la conférence, vous pourrez vous inscrire aux ateliers « découverte ».

2 - Six ateliers « La santé en mouvement »

Six ateliers « découverte » vous sont proposés. Ce parcours vous permet de (re)découvrir différentes activités physiques : la marche, la gymnastique d'entretien, le cardio-training, la relaxation, les disciplines orientales basées sur la coordination des mouvements (yoga, Tai Chi Chuan...) ou encore la découverte culturelle d'une ville.

Les ateliers sont des séances pratiques et collectives organisées par groupe de 12 à 15 personnes.

Une contribution forfaitaire de 15 euros par personne est demandée quel que soit le nombre d'ateliers suivis.

3 - Un bilan

C'est un temps d'échange avec les professionnels qui vous ont accompagné(e) tout au long du parcours.

Ils peuvent, si vous le souhaitez, vous aider à choisir parmi les activités proposées celles qui vous conviennent le mieux et vous orientent vers les associations locales situées près de chez vous.

En fonction de vos goûts, à vous ensuite de mettre en pratique les conseils apportés.

