

Monthureux-sur-Saône

Vm Les bienfaits de l'activité physique pour les seniors

Pour dédramatiser la chute et adopter un mode de vie actif au quotidien, un atelier d'échange et de ...

06 septembre 2021 à 18:41



MONTHUREUX-SUR-SAÔNE

Les bienfaits de l'activité physique pour les seniors

Pour dédramatiser la chute et adopter un mode de vie actif au quotidien, un atelier d'échange et de pratique sur les bienfaits de l'activité physique pour les seniors est proposé en deux parties les mardis 7 septembre (10 h-12 h) et 21 septembre (14 h-16 h) à la maison des associations de Monthureux-sur-Saône, et sera animé par une professionnelle de l'activité physique adaptée.

Cet atelier se compose de discussions ouvertes sur diverses thématiques comme l'identification de l'activité physique dans le quotidien et la manière de l'intégrer à ses habitudes de vies pour impac-

ter positivement sa santé ou encore prolonger ses capacités d'autonomie.

Cet atelier est ouvert aux personnes de 60 ans et plus (ainsi qu'aux personnes en lien ; familles, proches, aidants, etc...) résidentes sur le département des Vosges.

Cette action coordonnée par l'association Activité Physique Santé Vosges (APS Vosges) reconnue Maison sport santé est gratuite.

Inscriptions et informations supplémentaires sur www.apsvosges.fr, par mail intervenant.apsvosges@sante-lorraine.fr ou par téléphone au 03 29 23 40 00.



Discussions et activités physiques au programme de l'atelier.