

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



En partenariat avec le Conseil Départemental, le Groupe Associatif Siel Bleu, le CCAS et la Municipalité de la Commune de LAPALUD vous proposent

gratuitement*, de décembre 2017 à décembre 2018 : *financé via la conférence des financeurs de la prévention de la perte d'autonomie de Vaucluse et le CCAS de Lapalud

Une Conférence en Décembre 2017

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.

Mardi 19 Décembre 2017 à 14h00
Salle de Réunion du Parc - Lapalud

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 Gym Senior de Janvier à Décembre 2018

Les seniors de plus de 60 ans, présents à la conférence, pourront s'inscrire à la Gym Senior :

Tous les mardis de 14h à 15h et de 15h à 16h
A partir du 9 Janvier 2018
Salle de Réunion du Parc - Lapalud
15 places par cours

La Gym Prévention Santé est une activité physique adaptée et ludique délivrée en cours collectifs par un professionnel Siel Bleu. Les possibilités de chaque participant et leur degré d'autonomie sont strictement respectés ... Et tout cela dans une atmosphère décontractée et conviviale.

Contact / Informations / Inscriptions

CCAS de Lapalud
MAIRIE DE LAPALUD
04 90 40 30 73 (le matin)