

La santé, à tout âge et en tout lieu

La Santé : un parcours de vie et au quotidien



Les bénéfices d'une activité physique

Permet de lutter contre le **vieillessement physiologique**



1

Prolonge **l'autonomie** et la **qualité de vie**



2

Favorise la **prévention** de certaines **pathologies**



3

Procure une **source de bien-être** moral et physique



4

Pour qui ?

Pour **toute personne de 60 ans et plus**, souhaitant reprendre **une activité physique** régulière.

Connaissez-vous le dispositif « La santé à tout âge et en tout lieu » ?

1

Appel téléphonique

2

Bilan initial

3

Le programme

24 semaines
d'activité physique
(certificat médical
nécessaire)

1 séance par
semaine de 1h15

4

Bilan final

5

Suivi téléphonique
à 3 et 6 mois, puis 1 et 2 ans

Demandez le programme !

Où participer ?

SAINT-JUST-EN-CHEVALET

*Participation demandée : 50€ pour
tout le programme*

Début des activités en octobre
Contactez-nous pour vous inscrire



Comité Départemental Olympique et Sportif de la Loire

Contactez-nous

MAËL GARROS (CDOS Loire)
CTD-Coordinateur Sport Santé
06.26.04.33.02
sport.sante@maisondessportsloire.com

ADRESSE POSTALE

Comité Départemental Olympique et Sportif de la Loire
4 rue des 3 Meules, 42012 Saint-Étienne Cedex 2

