

MAZIÈRES-EN-GÂTINE

À mon rythme, je cultive mon bien-être

Une conférence sur « les bienfaits de l'activité physique chez les seniors », animée par un professionnel de santé se déroulera demain, salle de l'espace associatif. Il introduira le programme « À mon rythme. »

Ce programme de prévention santé alliant de l'information, de la pratique et de la convivialité est gratuit. Proposé par l'Ufolep 79, l'association Gatisport, soutenu par la municipa-

lité et l'ARS, il s'adresse aux plus de 55 ans afin de les encourager à débiter ou reprendre une activité physique adaptée à leur capacité.

Neuf séances d'activité physique adaptée se tiendront tous les mardis suivant la conférence de 9 h 30 à 10 h 30 à la salle de l'espace associatif du 15 octobre jusqu'au 17 décembre 2019.

Pour les plus de 55 ans, l'activité phy-

sique est une composante essentielle d'un vieillissement réussi.

Si l'activité physique est tout particulièrement bénéfique pour les seniors, il convient d'adapter pratiques, intensités et fréquences de façon à maximiser les bénéfices pour la santé et le moral.

Pour plus d'informations, contacter le CLIC de Gâtine au 05 49 63 45 70

