

2024-2025

roannais
AGGLOMERATION

Ateliers prévention

dans votre commune



Vous avez 60 ans ou plus ?

**ACTIVITÉ PHYSIQUE,
RENFORCEMENT MUSCULAIRE, PRÉVENTION
DES CHUTES & ÉQUILIBRE ALIMENTAIRE**

CES ATELIERS S'ADRESSENT À TOUTE PERSONNE DE 60 ANS OU +

Une activité physique régulière et une alimentation équilibrée sont importantes pour se maintenir en forme ! Pour vous accompagner au quotidien, un programme complet vous est proposé sous forme d'ateliers collectifs de novembre à juin hors vacances scolaires.



DE NOVEMBRE À FÉVRIER

ATELIERS « ÉQUILIBRE »

Tout en pratiquant des exercices de motricité, de la coordination, du passage et du relevé de sol... Vous découvrirez les mécanismes de la mémoire.



DE MARS À JUIN

**ATELIERS « GYM DOUCE »
OU « MARCHÉ ACTIVE »**

Mieux connaître vos capacités physiques afin de développer et maintenir l'autonomie est important. Ces ateliers seront l'occasion de redécouvrir votre corps à travers des exercices :

- De renforcement musculaire
- De développement des amplitudes articulaires

Une activité physique régulière en toute sécurité permet de limiter douleurs et blessures. Des activités en extérieur pourront vous être proposées.



ATELIERS « ALIMENTATION »

(SOUS RÉSERVE DE L'ORGANISATION)

C'est l'occasion d'échanger et d'être conseillé sur les habitudes alimentaires favorables à la santé.



Les participants s'engagent pour la totalité des activités de novembre à juin au rythme d'1 heure par semaine.

Les ateliers sont animés par des personnes compétentes et agréées qui sauront s'adapter aux conditions physiques, capacités et besoins de chacun.

INSCRIPTION GRATUITE

Pour les jours et heures des ateliers, s'adresser à chaque commune ou CCAS.
Un certificat médical de non contre-indication à la pratique d'une activité physique vous sera demandé en début de cycle.

COMMUNES	INSCRIPTION	LIEU DES ATELIERS	HORAIRES
CHANGY	04 77 64 30 51	Foyer rural	Mardi 9h - 10h
COMBRE	04 74 64 14 42	Salle des Lys	Jeudi 10h30 - 11h30
COMMELLE-VERNAVY	04 77 23 25 90	Salle d'animation	Lundi 9h - 10h
LE COTEAU	04 77 67 80 33	Centre social	Lundi 10h30 - 11h30
LENTIGNY	04 77 63 13 60	Salle des fêtes	Mardi 10h30 - 11h30
MABLY - NOYON	04 77 44 21 83	Centre Social	Lundi 14h30 - 15h30
MABLY - BOURG	04 77 44 21 83	Salle polyvalente du bourg	Vendredi 9h - 10h
MONTAGNY	04 77 66 10 64	Salle des fêtes	Jeudi 9h - 10h
RENAISON	04 77 64 40 22	Salle des associations	Lundi 10h30 - 11h 30
RIORGES	04 77 23 62 68	Maison des sociétés (salle A)	Mercredi 14h - 15h
ROANNE - CENTRE VILLE	04 77 70 97 44	Club Jean Puy	Mercredi 10h45 - 11h45
ROANNE - MULSANT	04 77 70 97 43	Club Paul Vernay	Jeudi 10h30 - 11h30
ST-ALBAN-LES-EAUX	04 77 65 84 54	Salle de réunion	Lundi 9h - 10h
ST-GERMAIN-LESPINASSE	04 77 64 50 20	Salle ERA	Mardi 14h30 - 15h30
ST-HAON-LE-CHÂTEL	04 77 64 40 62	Salle Bel Air (sous l'école)	Mercredi 9h - 10h
ST-JEAN-SAINT-MAURICE	06 18 53 45 42	Salle Serge Perche	Mardi 9h - 10h
ST-MARTIN-D'ESTREAUX	04 77 64 00 08	Salle des sociétés	Vendredi 9h30 - 10h30
VILLEMONTAIS	06 59 70 94 92	Salle de la cantine	Mercredi 9h30 - 10h30
VILLEREST	04 77 69 61 76	Salle du carré d'Urfé	Mardi 10h45 - 11h45