



## Clic. Des ateliers pour bien bouger et bien vieillir

Le Centre local d'information et de communication (Clic), avec la fédération Sport pour Tous, organise une réunion d'information suivie d'ateliers sur le « bien bouger pour bien vieillir », le mardi 3 septembre à 14 h 30, à la Maison de la Famille.

Le Clic oriente les personnes âgées de plus de 60 ans et celles en situation de handicap. Il informe sur les droits dans les domaines de la vie quotidienne : aides à domicile, établissements, soutien aux aidants.

La fédération française Sports pour Tous propose un programme de prévention « activité physiques adaptées ».

### Douze séances hebdos

La conférence d'information et de sen-

sibilisation est destinée aux retraités mais aussi à leur famille, aux professionnels médico-sociaux...

Les ateliers animés par des animateurs sportifs sont réservés à des petits groupes de retraités volontaires : ils sont constitués de douze séances hebdomadaires, qui ont pour but d'améliorer l'équilibre, la force, la souplesse, l'endurance cardiovasculaire, de conseiller les participants en matière d'activité physique, d'hygiène de vie, d'aménagement de l'habitat...

### ▼ Pratique

*Inscriptions aux ateliers le jour même.*

*Clic: Maison de la Famille,  
1, place Anne-de-Bretagne.*

*Tél : 02 23 18 58 00.*