



## Café seniors. Activité physique au programme

### Café seniors. Activité physique

La commission seniors de l'Astérie s'est réunie, lundi 9 avril, pour préparer le prochain café seniors qui se déroulera le jeudi 19 avril à l'espace Avel Vor de 14 h à 16 h. L'entrée est libre.

Cette fois-ci, il y sera question de l'activité physique puisque la séance est intitulée : « Vieillir et bouger : l'activité physique, un passeport pour bien vieillir ? »

La fédération Sports pour tous interviendra pour non seulement insister sur l'importance de bouger, mais également pour présenter toutes les possibilités d'activité physique qui s'offrent aux seniors, même lorsque l'on n'a jamais fait de sport de sa vie.

Un petit temps de mise en pratique sera également proposé aux volontaires. Mais aucune obligation de venir en jogging et baskets pour autant, les cafés seniors sont avant tout des moments pour apprendre, débattre, se rencontrer et passer un bon après-midi ensemble dans la bonne humeur.