



Bains-sur-Oust

Bouger 30 minutes par jour, c'est bon pour la santé !



La municipalité, représentée par Anne-Marie Lebossé (à droite), soutient l'opération Sport pour tous, commencée localement par Géraldine Daniel, Lucienne Génin et Solène.

PHOTO : QUEST-FRANCE

« **Bouger 30 minutes par jour, c'est bon pour la santé et pour le moral quand on est retraité, mais exercice ne rime pas forcément avec sport** », affirment les représentantes de la Fédération française Sport pour tous.

Il faut donc trouver une activité physique adaptée à l'âge. Dans ce but, ladite fédération propose un programme de prévention constitué de conférence et d'ateliers. Ceux-ci sont organisés par petits groupes de retraités volontaires et motivés et sont constitués de douze séances.

« **L'objectif est d'améliorer l'équili-**

bre, la force, la souplesse et l'endurance cardiovasculaire », mais aussi de prodiguer des conseils en matière d'activité physique, d'hygiène de vie, voire d'aménagement du logement.

Pour présenter son programme aux personnes susceptibles d'être intéressées, l'association multisport organise une réunion d'information.

Mercredi 23 octobre, réunion d'information, salle de l'Oust, 14 h. Ouverte à tous, gratuit. Renseignements auprès du CCAS ou du Clic, tél. 02 99 71 12 13.