



LES AÎNÉS DU PAYS DE CHARLIEU

PROGRAMME DE SANTÉ ■ Réunion d'information.

En cette rentrée 2018-2019, l'association propose plusieurs programmes de santé en partenariat avec la fédération française Sports pour tous et la Carsat Rhône-Alpes. Une réunion d'information et un passage pour aptitude auront lieu mardi 11 septembre à 10 h 20, 13, avenue Charnay à Charlieu.

- Le premier programme adapté, « Cœur et forme », permettra d'améliorer ses capacités physiques et sa force musculaire, de contrôler sa respiration, de lutter contre la sédentarité, de contrôler son poids et ainsi d'améliorer sa qualité de vie.

- Le deuxième programme, « Diabet'Action », permettra lui d'améliorer sa qualité de vie, de lutter contre la sédentarité, de développer ses capacités physiques et ses forces musculaires et de reprendre une activité physique et régulière.

- Autre programme adapté proposé cette année, celui du P.I.E.D (Programme intégré d'équilibre dynamique). Ce dernier s'adresse tout particulièrement aux aînés qui ont peur de chuter. Il leur permettra d'améliorer la force de leurs jambes, d'accroître leur amplitude, de moins appréhender les gestes et mouvements du quotidien, d'améliorer leur équilibre et d'apporter un sentiment sécuritaire ainsi qu'une plus grande confiance en soi. Une réunion d'information sur le P.I.E.D se tiendra 13 avenue Charnay à Charlieu, le mardi 18 septembre à 15 heures.

Pour plus de renseignements sur ces trois programmes, contacter le 04.77.60.88.16. ■