

Haltère & Fourchette

Savourez la vie : l'activité physique est la recette du bonheur !

Pour les seniors de la commune d'École Valentin et alentours

Hugo enseignant diplômé en activité physique adaptée au sein du collectif Eté Indien, sera présent le **mardi 13 octobre prochain dans la commune de École Valentin, Centre d'activités et de Loisirs – Salle Lumière, 1 Rue de Franche Comté à 15h30** pour présenter le programme d'activité physique et nutrition intitulé « Haltère et Fourchette ».

Un **enseignant en activité physique adaptée** ainsi qu'une **diététicienne nutritionniste** accompagneront les participants en leur faisant prendre conscience de l'évolution des besoins physiques et alimentaires liés à l'avancée dans l'âge. Notre objectif est de permettre aux participants d'intégrer un cercle vertueux en retrouvant le goût d'être actif sur le plan physique, et le plaisir des sens lors des repas. Nous souhaitons également les sensibiliser au rôle protecteur d'une bonne alimentation dans la prévention des maladies.

Ainsi, l'enseignant propose des séances conviviales basées sur des exercices cardio-vasculaires, de renforcement musculaire, d'équilibre et de souplesse. Il fait le lien qui permet aux participants d'équilibrer apports alimentaires et dépense énergétique. Il va plus loin en proposant des mobilisations visant à prévenir des maladies cardio-vasculaires et des risques de chutes. La *diététicienne nutritionniste* s'intéresse aux habitudes de consommation des participants et les conseille sur la composition de leurs repas en mettant en avant le rôle protecteur de certains aliments, et en les alertant sur les potentielles arnaques agroalimentaires décelées sur les étiquettes des produits. Des apports théoriques sur diverses pathologies liées à l'alimentation telles que le diabète viennent renforcer cette volonté.

Pendant 6 mois (24 séances d'activité physique + 7 ateliers nutrition), les participants se retrouveront chaque semaine pour pratiquer de l'activité physique en groupe. **Cette action est totalement gratuite** car financée par la Commission des Financeurs du Doubs, en partenariat avec la Mairie de École Valentin et le Contrat Local de Santé du Grand Besançon.

Conditions d'inscription : Avoir 60 ans et plus. Contactez la mairie pour plus d'informations ou pour vous inscrire au 03 81 53 97 02 ou à l'adresse mairie@ecole-valentin.fr

Contact presse

Alexane Perichon, Chargée de communication et relations presse chez Eté Indien
+33 (0)6 32 93 41 38
presse@ete-indien-editions.fr

Été Indien : Activité physique adaptée pour les "jeunes" de 55 ans et +

Été Indien a vu le jour en 2017 avec une mission : **démocratiser l'Activité Physique Adaptée (APA)** pour les publics seniors (55 ans et +). Notre quotidien, partout en France, est d'**accompagner des personnes sédentaires et isolées** sur des durées de 3 à 12 mois pour réintégrer l'activité physique dans leur quotidien, lever les freins physiques et psychologiques, ainsi que les rendre acteurs de leur santé.

L'objectif est, bien sûr, d'améliorer les capacités physiques et le bien-être des personnes mais aussi **leur donner envie de poursuivre** l'activité physique. Pour plus d'informations : www.ete-indien-editions.fr