

Sport intergénérationnel

Une activité physique adaptée aux seniors et aux enfants



 Salle polyvalente de Jolivet

9h00 - 11h00

- **19 février 2025**
- **26 mars 2025**
- **30 avril 2025**
- **21 mai 2025**

Public : 60ans et +

Le CDOS 54 vous invite à des séances d'activité physique adaptée aux seniors, et ouvertes aux enfants et petits-enfants.

Des moments conviviaux pour prendre soin de sa santé !



Sur inscription - Place limitées (30 personnes)

03 83 74 12 14 - mairie-de-jolivet@orange.fr

Inscription - Sport intergénérationnel à rendre au plus tard le lundi 10 février 2025

Nom, Prénom : âge : tél :

Participation : ☐ 19/02 ☐ 26/03 ☐ 30/04 ☐ 21/05

☐ Je participe seul

☐ Je participe avec des enfants/petits-enfants (précisez le nombre)

Sport intergénérationnel



Les séances d'activité physique adaptées seront encadrées par notre éducateur sportif.

Pour qui ?

Personne âgée de 60ans et plus, accompagnées de leur(s) petit(s)-enfant(s) si elles le souhaitent.

Quand ?

Les mercredi matin et pendant les vacances scolaires. **4 séances de 2h prises en charge.**

Les bienfaits

- Prévention de la perte d'autonomie,
- Bénéfices sur le système cardio vasculaire et le système respiratoire,
- Maintien de la masse musculaire,
- Amélioration des défenses immunitaires,
- Bienfaits sur la santé mentale.



Ce projet favorise le vieillissement actif des séniors et les temps de partage.

Les ateliers se termineront par une collation équilibrée