



LA MUTUALITÉ FRANÇAISE GRAND EST,  
LA COMMUNAUTÉ DE COMMUNES DE LA VALLÉE DE VILLÉ  
& ET LEURS PARTENAIRES METTENT EN PLACE LES RENCONTRES SANTÉ :

## ALLEZ, ON SE BOUGE !

*"Huguette mets tes baskets / Pierrot enfile ton maillot"*

En 2050, 1/3 des Français auront plus de 60 ans. La question du vieillissement est donc une problématique essentielle pour l'avenir de notre pays. La loi pour l'adaptation de la société au vieillissement participe à cette prise de conscience et rappelle l'importance de l'anticipation et de l'accompagnement de la perte d'autonomie.

Forts de ce constat, la Mutualité Française Grand Est, la Communauté de communes de la vallée de Villé et leurs partenaires (le Centre Nautique Aquavallées, le Comité Régional Sport pour Tous Alsace et le Conseil Départemental du Bas-Rhin) se mobilisent et proposent **aux seniors âgés de plus de 60 ans** un cycle de rencontres santé consacré au vieillissement en bonne santé.

Tous les ateliers auront lieu au sein de la communauté de communes de la vallée de Villé (67) et seront proposés entre le **12 mai et 27 juin 2017**. Ces Rencontres Santé sont **gratuites et ouvertes à tous**, et seront animées par Manon LALANNE (chargée de projets prévention promotion santé et enseignante en activité physique adaptée, Mutualité Française Grand Est), Sylvie FLEURENTDIDIER (animatrice sportive membre du Comité Régional Sports pour Tous) et Nicolas SCHAEFFER (maître-nageur sauveteur, centre Aquavallées).

### 🔊 RENCONTRE SANTÉ "L'IMPORTANCE DE L'ACTIVITÉ PHYSIQUE APRÈS 60 ANS"

Vendredi 12 mai de 14h30 à 16h30 à la Salle du conseil, 1 rue Principale, Bassemberg

Cette rencontre a pour but d'aborder le contenu des ateliers, les changements liés à l'âge et les bienfaits de l'activité physique au niveau physiologique, social... Le Dr LASCOLS sera également présent.

### 🔊 ATELIER "TRUCS ET ASTUCES POUR INTÉGRER L'ACTIVITÉ PHYSIQUE AU QUOTIDIEN"

Vendredi 2 juin de 14h30 à 16h30

Maison des Jeunes et de la Culture (salle de solfège), 53 Rue de Bassemberg, Villé

Cet atelier a pour objectif d'apporter des conseils pratiques en vue d'intégrer l'activité dans son quotidien (évaluation de la perception de l'activité physique, test des aptitudes physiques, exercices pratiques).

### 🔊 ATELIER "GYMNASTIQUE DOUCE"

Vendredi 23 juin à 10h - Maison des Jeunes et de la Culture de Villé (salle de danse)

Cet atelier a vocation à s'initier à la pratique d'une activité de type gymnastique douce.

### 🔊 ATELIERS "AQUAGYM DOUCE"

Mardis 6, 13, 20 et 27 juin de 15h à 16h - Centre Nautique Aquavallées, Route de ville, Bassemberg

Initiation à la pratique d'une activité aquatique de type aquagym, adaptée à ses capacités physiques.

📞 Renseignements et inscriptions : 03 88 58 91 72 ou [rachel.s@valleedeville.fr](mailto:rachel.s@valleedeville.fr)