



Faites un PAS de plus vers votre santé :
reprenez une activité physique adaptée !

Programmes de 3 mois, offerts, adaptés aux seniors



PREVENTION ACTIVE SENIOR

Une activité physique adaptée et régulière...

diminue les risques de maladies cardiovasculaires, d'hypertension, de diabète

participe à la création et au maintien du lien social

aide à la prévention des chutes et de l'ostéoporose



diminue les risques de développer certains cancers

prévient la perte d'autonomie

améliore le souffle, la qualité de vie, la qualité du sommeil et l'humeur

Pour obtenir un effet bénéfique sur la santé

la recommandation officielle est de marcher 30 mn par jour mais dès que vous reprendrez un minimum d'activité physique, vous en sentirez des bienfaits !

Vous n'êtes pas suffisamment actif ?

Renseignez-vous sur le dispositif

Prévention Active Senior mis en place dans plusieurs communes des Alpes-Maritimes.

Renseignement :

0 800 74 06 06

(appel gratuit d'un poste fixe)

Qu'est-ce que Prévention Active Senior ?

Il s'agit d'un programme gratuit d'activité physique adaptée destiné aux personnes de plus de 60 ans et à leurs accompagnants.

D'une durée de 3 mois, il comporte des séances de marche, de renforcement musculaire et d'équilibre, encadrées par des personnes spécifiquement formées et a pour objectif de vous faire gagner en condition physique, en autonomie et en qualité de vie, dans une ambiance conviviale.

Vous pouvez aussi rejoindre une structure proposant des activités sport santé bien-être senior (listing à retrouver sur www.agita.fr).

La pratique de l'activité physique nécessite un certificat médical, profitez-en pour faire un point avec votre médecin traitant !