

UN ÉVÉNEMENT DU DÉPARTEMENT

loire-atlantique.fr/rencontre-sport-seniors-oudon

Loire
Atlantique

Participez à la rencontre sport-santé seniors

**Ateliers sportifs et santé/bien-être proposés
aux 60 ans et plus**

■ **Mardi 30 septembre de 8h30 à 17h15**

Complexe sportif Jean Mathelier – rue de la Loire à Oudon

Nos partenaires : La Commune de Oudon, la Communauté de communes du Pays d'Ancenis, le Clic du Pays d'Ancenis, le Comité Départemental 44 d'Éducation Physique et Gymnastique Volontaire de Loire-Atlantique, le Comité Départemental 44 de rugby à XIII, la Communauté Professionnelle Territoriale de Santé d'Ancenis et ses professionnels (diététicien-nes, kinésithérapeutes, médecins, ostéopathes, pédicure/podologue, sophrologue), l'association SIEL Bleu et la Structure Régionale d'appui et d'expertise Nutrition Pays de la Loire (SRAE Nutrition).



Loire
Atlantique

DÉPARTEMENT DE LOIRE-ATLANTIQUE

Délégation d'Ancenis
118 rue du Maréchal Foch
CS 50166
44155 Ancenis-Saint-Géréon
Tél : 02 44 42 12 00

Conception : Département de Loire-Atlantique
Crédit photo : AlenaPaulus - iStockphoto / Christiane Blanchard
Impression : Département de Loire-Atlantique
Juin 2025



Vous voulez découvrir un moyen facile et ludique pour rester en forme après 60 ans ?

Le Département, en partenariat avec la Commune d'Oudon, la Communauté de communes du Pays d'Ancenis, la Communauté Professionnelle Territoriale de Santé d'Ancenis et le CLIC du Pays d'Ancenis, vous invite à participer à une journée d'information et de sensibilisation aux bienfaits du sport et de l'activité physique sur la santé des seniors.

Au programme

8h30 – 9h00 : accueil et présentation de la journée

9h20 – 9h30 : échauffement collectif

9h35 – 12h35 : ateliers d'activités physiques ou sportives adaptées

12h40 – 14h00 : pause déjeuner (repas offert par l'organisation)

14h10 – 15h40 : ateliers sport et santé

15h50 – 16h20 : activité en grand groupe

16h30 – 17h : temps de convivialité

17h15 : fin de la rencontre et départ des cars

Activités proposées sur la journée

Activités physiques et sportives adaptées : marche orientation labyrinthe, équi feel, boccia, marche bungy-pump, activité corporelle, tir pistolet laser, atelier mémoire.

Activité santé : kinésithérapie, gestes de premiers secours, podologie, pédicure, rigologie, ergothérapie, périnéo.



■ Inscriptions à partir du mardi 15 juillet 2025

sur loire-atlantique.fr/rencontre-sport-seniors-oudon

■ Informations complémentaires et aide à l'inscription :

Jacques Blandin : 06 77 09 34 07

jacques.blandin@loire-atlantique.fr

Agathe Desmars : 06 86 45 83 06

agathe.desmars@loire-atlantique.fr

À noter

Lors de votre inscription en ligne, vous pourrez préciser :

- si vous souhaitez bénéficier du transport en car,
- si vous participez au déjeuner offert par les organisateurs.