



GROUPE DE MARCHE



Envie de bouger, de prendre l'air



et de partager un moment convivial ?



Nous vous proposons de participer à des groupes de marche, dans une ambiance chaleureuse et bienveillante. Chaque sortie est adaptée au rythme du groupe et encadrée afin que chacun puisse marcher en toute sécurité.

Au-delà de la marche, ces ateliers vous permettront de stimuler votre équilibre, la coordination, la respiration et la mémoire.

Que vous soyez déjà marcheur ou que vous souhaitiez reprendre une activité en douceur, ces groupes sont ouverts à tous, sans esprit de compétition. L'objectif est avant tout de prendre soin de sa santé, de gagner en confiance dans ses déplacements et de partager un moment agréable en plein air.

Pourquoi participer ?

- ✓ **Entretenir sa condition physique.**
- ✓ **Améliorer son équilibre et prévenir les chutes.**
- ✓ **Renforcer son endurance et sa mobilité.**
- ✓ **Stimuler sa mémoire et sa concentration.**
- ✓ **Partager un moment convivial et créer du lien social.**



Informations pratiques



Lieu : En fonction des sessions de marche



1 sortie d'1 heure par mois



Public : personnes de 60 ans et plus



Prévoir des chaussures confortables adaptées à la marche
ainsi qu'une bouteille d'eau



Renseignements et inscriptions :
Charlette Miquel – Erothérapeute
05.56.05.45.84

**Parce qu'il n'y a pas d'âge pour prendre soin de soi,
continuez à bouger en toute confiance !**



Ces ateliers sont réalisés grâce au
Centre de Ressources Territorial (CRT) Porte du Médoc

Le CRT est un projet co-porté par
l'EHPAD Les Balcons de Tivoli et l'association ADHM.

Ce CRT est **à destination des personnes âgées de plus de 60 ans.**
C'est un service **GRATUIT.**

Les missions du CRT sont les suivantes :

➔ **Des actions de prévention et de soutien
aux seniors et aux aidants**

C'est dans ce cadre que se tient cet Atelier Yoga sur chaise.

➔ **Un soutien individualisé renforcé et pluridisciplinaire
en complément des ressources existantes**

Ce service est un **vrai plus** qui a pour objectif de
favoriser votre maintien à domicile.