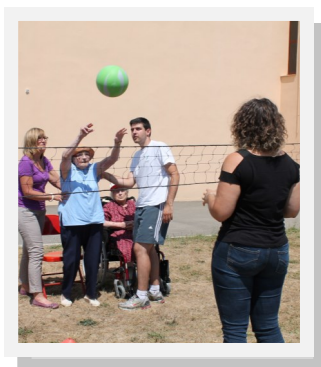
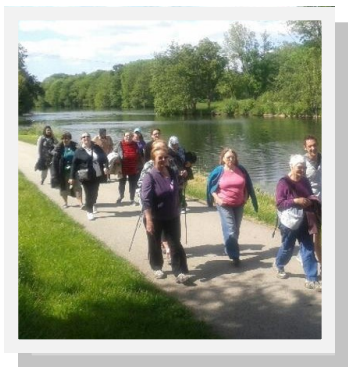




Ne tardez pas à
prendre contact au
03 86 52 12 44

Mieux vivre après 60 ans avec Activ'Santé



- Vous êtes **un(e) « proche aidant(e) »** au quotidien d'une personne en difficulté ?
- Le Comité Départemental Olympique et Sportif 89, coordinateur de cette action, vous accueille et vous propose **un moment de bien-être**.

Action financée par la Conférence des Financiers de la Prévention de la Perte d'Autonomie de l'Yonne.

Mieux vivre après 60 ans avec Activ'Santé

En tant que « proche aidant » d'une personne en perte d'autonomie de plus de 60 ans, le CDOS 89 vous propose **une séance d'activités physiques par semaine** visant à favoriser votre capital santé et votre bien-être.

Les principaux objectifs d'Activ'Santé :

- Lutter contre la sédentarité, la dépendance et leurs effets néfastes sur la santé.
- Adapter la pratique d'activités physiques à l'état de santé de l'individu.

Le principe : 2h pour prendre soin de vous !

- Deux heures hebdomadaires afin de profiter d'un temps convivial, de prendre un moment pour échanger sur des thématiques de votre choix et de pratiquer une activité physique durant une heure maximum.
- **Une séance d'activités physiques adaptées à votre état de santé** avec des instants d'échanges et de bien-être (sensibilisation sur la santé, l'alimentation, l'hydratation...) autour d'une collation à la fois pour les personnes aidées et pour vous, en tant qu'aidant, aux mêmes horaires et sur le même lieu.
- **Une activité entièrement gratuite**, avec une sortie en fin d'année, encadrée par des éducateurs sportifs professionnels.
- **Une possibilité de transport gratuit.**

Nous vous proposons différents lieux d'activités



LUNDI de 14h à 16h - **SAINT GEORGES**



MARDI de 10h à 12h - **VENOY**



MARDI de 10h à 12h - **ESCAMPS**



Mardi de 10h à 12h - **GURGY**



MARDI de 14h à 16h - **MIGENNES**



MARDI de 14h30 à 16h30 - **AUXERRE**



MERCREDI de 10h à 12h - **SENS**



JEUDI de 10h à 12h - **MAILLY LE CHÂTEAU**



JEUDI de 10h à 12h - **COURSON LES CARRIERES**



JEUDI de 15h30 à 17h30 - **AUXERRE**



VENDREDI de 9h15 à 11h15 - **AVALLON**



VENDREDI de 10h à 12h - **VILLEFRANCHE ST PHAL**

VENDREDI de 14h à 16h - **JOIGNY**

L'Yonne bouge pour sa santé



Renseignements et inscriptions

N'hésitez pas à contacter Solenne CHEVILLOTTE
pour un accueil personnalisé.

Elle vous guidera pour votre inscription.

03 86 52 12 44 - activ-sante89@orange.fr

L'Yonne bouge pour sa santé

