



## Gym Prévention Santé

# Activité physique adaptée et diététique

Siel Bleu est une association à but non-lucratif, qui donne la possibilité à chacun d'améliorer sa santé et son bien-être tout au long de sa Vie. L'activité physique, la sensibilisation à une meilleure alimentation et au comportement éco-responsable sont les principaux outils de cet accompagnement, créateur de lien social.

**L'association Siel Bleu vous propose un programme mêlant activité physique adaptée et diététique :**



### Activité physique adaptée :

- ▶ **4 séances d'1h30 de marche active**
- ▶ **4 séances d'1h de Gym Prévention Santé** : vous pratiquerez une activité physique adaptée à votre rythme en sollicitant l'ensemble des muscles et articulations
- ▶ **4 séances d'1h de Gym Prévention des chutes** : dans cette activité, tous les aspects de l'équilibre sont abordés pour retrouver de la confiance lors des déplacements.

### Nutrition :

- ▶ **1 séance** : « L'équilibre alimentaire »
- ▶ **1 séance** : « Lire les étiquettes des produits »
- ▶ **1 séance** : « Comment établir son équilibre alimentaire/réaliser un goûter équilibré pour les petits enfants »
- ▶ **1 séance** : « Echanger sur les connaissances apprises et mise en pratique »

**Conférence le mardi 5 novembre à 10h  
A l'Awena à Guipavas**

### Renseignements et inscriptions

**Hélène LE REUN-BIZIEN**  
Responsable départementale Siel Bleu 29  
Tel : 06.69.75.97.82  
E-mail : [helene.lereunbizien@sielbleu.org](mailto:helene.lereunbizien@sielbleu.org)

**CCAS de Guipavas**  
**Mme Capitaine**  
02 98 42 71 38  
[ccas@mairie-guipavas.fr](mailto:ccas@mairie-guipavas.fr)

Partenaire



La santé  
par l'activité physique  
adaptée !

Partenaire

