

# La santé, à tout âge et en tout lieu

*La Santé : un parcours de vie et au quotidien*



# Les bénéfices d'une activité physique

Permet de  
lutter contre le  
**vieillessement**  
physiologique



1

Prolonge  
**l'autonomie**  
et la **qualité**  
de vie



2

Favorise la  
**prévention**  
de certaines  
**pathologies**



3

Procure  
une **source de**  
**bien-être** moral  
et physique



4

## Pour qui ?

Pour **toute personne de 60 ans et plus**, souhaitant reprendre **une activité physique** régulière.

# Connaissez-vous le dispositif « La santé à tout âge et en tout lieu » ?

1

Appel téléphonique

2

Bilan initial

4

Bilan final

5

Suivi téléphonique  
à 3 et 6 mois, puis 1 et 2 ans

3

## Le programme

**24 semaines**  
d'activité physique  
(certificat médical  
nécessaire)

**1 séance par**  
semaine de 1h15

**Demandez le programme !**

## Où participer ?

**PÉLUSSIN**

Contactez-nous  
pour vous inscrire

**Début des activités  
en Septembre**



# Comité Départemental Olympique et Sportif de la Loire

Contactez-nous

MAËL GARROS (CDOS Loire)  
CTD-Coordinateur Sport Santé  
06.26.04.33.02  
[sport.sante@maisondessportsloire.com](mailto:sport.sante@maisondessportsloire.com)

## ADRESSE POSTALE

Comité Départemental Olympique et Sportif de la Loire  
4 rue des 3 Meules, 42012 Saint-Étienne Cedex 2