

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).

Pays de la Loire
SRAE
Nutrition
Structure Régionale d'Appui et d'Expertise



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.