

SORTIE DE REPIT



POUR LES AIDANTS

# Activité Physique Adaptée

C'est avec un grand plaisir que nous vous invitons à une sortie de répit à destination des aidants, sur la thématique du **sport adapté**.

**Jeudi 13 octobre**

**De 10h00 à 14h00**

**Lieu : à déterminer**

**De 10h à 12h** Exercices doux. Un éducateur sportif de l'association SIEL BLEU vous propose pendant deux heures, des exercices de mise en mouvement adaptés à chacun et chacune.

**12h30** Après l'effort le réconfort ! à l'issue de l'activité, nous nous attablerons dans un restaurant pour un repas convivial.



**Le saviez-vous ?** L'OMS recommande aux personnes de plus de 65 ans de pratiquer 1h30 d'activité physique par semaine

**A prévoir** : Chaussures et tenues de sport, bouteille d'eau pour s'hydrater

**Inscription** : **AVANT LE 01 OCTOBRE 2022**

Les places étant limitées, l'inscription est obligatoire. Contactez-nous dès à présent au **04.91.70.76.53. OU 06.50.38.52.43**. A la date limite d'inscription (**le 01/10/2022**) vous serez informé de la validation de votre inscription ou de votre positionnement en liste d'attente.

**Coût : 10€/personne** : Si votre participation est confirmée, il vous faudra adresser le règlement par courrier postal à l'adresse suivante : « Association A3, Hôpital Ste Marguerite, 270 Av. de Ste Marguerite, Pavillon 2 – Rdc, 13009 Marseille ».

**NB : Pour quelque difficulté que ce soit (garde de votre proche, accès au lieu) nous sommes à votre écoute pour vous aider à trouver une solution qui facilitera votre venue.**

**L'équipe A3**