



Découvrir, Apprendre, Innover
pour le bien vivre à domicile

Les ateliers d'Unapparté

Les bienfaits de l'activité physique adaptée

Jeudi 2 juin de 10H – 12H à Unapparté

Il est aujourd'hui démontré que l'activité physique régulière contribue à la prévention de nombreuses maladies chroniques et est intégrée au parcours de soins de certaines pathologies.

Mais il n'est pas toujours facile de changer ses habitudes ou trouver une pratique à intégrer dans son quotidien.

- L'activité physique adaptée qu'est-ce que c'est ?
- Des conseils pour bouger au quotidien
- Adapter sa pratique à ses problématiques de santé
- Découvrez des petits exercices simples réalisables facilement depuis chez vous

Possibilité de participer en **présentiel** (dans la limite des places disponibles) ou en **distanciel**. **Pour les seniors. Gratuit.**

Information et inscription : 04 38 42 93 64 - unapparte@una-isere.com

Atelier organisé en partenariat avec MERCI JULIE et l'espace pédagogique Unapparté.

Avec le soutien de la CNSA dans le cadre de la Conférence des financeurs de la prévention de la perte d'autonomie des personnes âgées de l'Isère

www.unapparte.com

Unapparté : 48 rue Félix Esclangon - Grenoble / Quartier Europe

Accès Tram B – Arrêt Cité internationale

Bus C5 – arrêt palais de Justice / Gare de Grenoble (10 minutes à pied)

Unapparté, un dispositif porté par



ISERE

En partenariat avec

