





Force et forme au quotidien :
Réveillez le Popeye qui est en vous !

Garant de l'atelier : Mutualité Française Bourgogne-Franche-Comté

Force et forme au quotidien :
réveiller le Popeye qui est en vous




Les objectifs de l'atelier :

- Favoriser un **mode de vie actif**
- Comprendre les **bienfaits** et l'importance d'une activité physique régulière
- Susciter la **motivation** et l'engagement sur une pratique durable
- Proposer une réadaptation à l'effort **adaptée aux seniors** et **reproductible à domicile**
- Apporter des **connaissances théoriques** permettant de prendre en charge votre santé par le biais de l'activité physique
- Améliorer les **qualités physiques** nécessaires au maintien de l'**autonomie fonctionnelle**
- Mesurer les **progrès** par une évaluation en début et fin de l'atelier

12

LES ATELIERS
BONS JOURS
VIEUX ENGAGEMENT
NOUVEAU RECRUIT

**Force et forme au quotidien :
réveiller le Popeye qui est en vous**



Déroulement de l'atelier:

- 2 séances de 30min d'évaluation individuelle
- 12 séances collectives d'1h30
- + 1 séance autonome de 30 min à domicile par semaine


A chaque séance :

- 30 à 40 min de marche en extérieur
- Exercices de renforcement musculaire
- Exercices d'étirement / assouplissement / relaxation

13

LES ATELIERS
BONS JOURS
VIEUX ENGAGEMENT
NOUVEAU RECRUIT

**Force et forme au quotidien :
réveiller le Popeye qui est en vous**



Les séances:

1. A domicile, c'est pas difficile
2. Le jardinage n'a pas d'âge
3. Mener à la baguette
4. Faire un soufflé sans s'essouffler
5. Osier le marché
6. Remue-ménage
7. S'aérer pour la journée
8. Complètement marteau
9. Garder la jeunesse
10. Relax, et vous ?
11. En avant, marche
12. Les sorties sans souci

14