



Jérôme Hergouarch

Chargé de prévention, dispositif VAS-Y Pays de Brest

Santé, bien-être et vie pratique, 60 ans et +

06 16 45 96 75 jerome.hergouarch@ildys.org

Fondation ILDYS

VAS-Y, Manoir de Keraudren - Fondation Ildys

160 Rue Ernestine de Trémaudan

29200 Brest

« Vas-Y franko ou Vas-Y mollo » :

Activités physiques pour les 60 ans et plus à ROSCANVEL



La commune de **Roscanvel** a sollicité « Vas-Y : santé, bien-être et vie pratique » (Fondation ILDYS) pour des séances d'activité physique pour les personnes de plus de 60 ans de la commune et des communes voisines. C'est à partir du 14 mai 2019 que Solène Penot, enseignante en activités physiques adaptées animera des séances pour deux groupes de 12 personnes.

Les personnes de 60 ans et plus, hommes et femmes, peuvent s'inscrire gratuitement à l'une des deux activités pour une série de 8 séances :

- Le mardi de 14h à 15h pour les personnes qui souhaitent pratiquer une activité physique douce en intérieur : « **Vas-Y mollo** ». Exemple d'activités : marche santé, gymnastique douce, jeux d'adresse et d'équilibre
- Le mardi de 15h à 16h30 pour les personnes désireuses de s'engager dans une activité dynamique : « **Vas-Y franko** ». Exemple d'activités : marche dynamique, fitness aérobie, renforcement musculaire, sports collectifs revisités. **Attention : Les trois derniers cours de Vas-Y franko les mardis 18, 25 juin et 2 juillet ont été annulés.**

Les activités se dérouleront à la salle communale dans la bonne humeur. **Ces 2 ateliers de 8 séances du 14 mai au 7 juillet** ont pour objectif de montrer qu'il est possible à tout âge de commencer et prendre du plaisir à pratiquer une activité physique, dont les intérêts sur la santé sont de nombreuses fois démontrés, d'être acteur de sa santé et de valoriser les liens sociaux.

Ce programme est soutenu par l'Agence Régionale de Santé (ARS) et le Conseil Départemental du Finistère et financé par la CNSA

Inscription en mairie de Roscanvel : 02 98 27 48 51