

Marche nordique - nutrition

Pour une vie en équilibre

L'activité physique adaptée est un atout de santé à portée de tous. L'alimentation est notre carburant. En alliant ces deux grands thèmes, le programme marche nordique - nutrition se propose d'apporter des conseils aux séniors pour les accompagner dans le bien vieillir.



Objectifs

- ▶ Stimuler la motricité générale de l'individu
- ▶ Conserver les capacités physiques existantes, les améliorer
- ▶ Coordination motrice du geste
- ▶ Travailler l'équilibre dynamique
- ▶ Recréer du lien social
- ▶ Aborder les bases de la nutrition
- ▶ Connaître les besoins nutritionnels de base
- ▶ Comprendre les changements métaboliques liés à l'âge et leur impact

Thèmes Généraux Abordés

- ▶ Echauffement articulaire et musculaire en utilisant les bâtons
- ▶ Marche active avec les bâtons de 3 à 5 km
- ▶ Renforcement musculaire
- ▶ Stretching et étirements
- ▶ Préconisation et conseils sur la pratique

- ▶ Les besoins nutritionnels
- ▶ Les vitamines / Le fer
- ▶ L'hydratation

Public Concerné

Personnes âgées de plus de 55 ans

Siel Bleu

42, rue de la Krutenau 67000 Strasbourg - Numéro Indigo : 0 820 825 686 - www.sielbleu.org