

### Haltère & Fourchette

***Savourez la vie : l'activité physique est la recette du bonheur !***

***Pour les seniors de la commune de Ferrette et alentours.***

Christophe, enseignant diplômé en activité physique au sein du collectif Eté Indien, sera présent **le lundi 5 octobre prochain dans la commune de Ferrette, à la Halle aux Blés, à 13 heures** pour présenter le programme d'activité physique et nutrition intitulé « Haltère et Fourchette ».

Un enseignant en activité physique ainsi qu'une diététicienne nutritionniste (Audrey KOELBERT) accompagneront les participants en leur faisant prendre conscience de l'évolution des besoins physiques et alimentaires liés à l'avancée en âge. Notre objectif est de permettre aux participants d'intégrer un cercle vertueux en retrouvant le goût d'être actif sur le plan physique, et le plaisir des sens lors des repas. Nous souhaitons également les sensibiliser au rôle protecteur d'une bonne alimentation dans la prévention des maladies.

Ainsi, l'enseignant propose des séances conviviales basées sur des exercices cardio-vasculaires, de renforcement musculaire, d'équilibre et de souplesse. Il fait le lien qui permet aux participants d'équilibrer apports alimentaires et dépense énergétique. Il va plus loin en proposant des mobilisations visant à prévenir des maladies cardio-vasculaires et des risques de chutes. La diététicienne nutritionniste s'intéresse aux habitudes de consommation des participants et les conseillent sur la composition de leurs repas en mettant en avant le rôle protecteur de certains aliments, et en les alertant sur les potentielles arnaques agroalimentaires décelées sur les étiquettes des produits. Des apports théoriques sur diverses pathologies liées à l'alimentation telles que le diabète viennent renforcer cette volonté.

Pendant 3 mois (12 séances d'activité physique et 3 ateliers nutrition), les participants se retrouveront chaque semaine pour pratiquer de l'activité physique en groupe. **Cette action est totalement gratuite** car financée par la Commission des Financeurs de l'Alsace, elle est proposée par Amaelles Animations en partenariat avec la mairie de Ferrette.

Conditions d'inscription : Avoir 60 ans et plus. Contactez « Amaelles Animations » pour plus d'informations ou pour vous inscrire au 03 89 23 23 02 ou à l'adresse [eba@apa.asso.fr](mailto:eba@apa.asso.fr)

### Contact presse

---

Anaïs COSTA, Cheffe de Projet Opérationnel chez Eté Indien

+33 (0)7 57 81 26 66

[anais@ete-indien-editions.fr](mailto:anais@ete-indien-editions.fr)