



## MOVEAGE ACT (le programme européen de votre santé)

### 7 OCTOBRE 2019 - CAMPUS BATIMENT MACI

*Activité physique après 60 ans.... Mythe ou réalité ?*

**Participez à un projet européen**

***Venez échanger sur vos motivations ou découragements ! Venez découvrir de nouvelles pistes !***

Il s'agit d'un projet européen appelé MOVEAGE-ACT, qui vise à faire participer les personnes de plus de 60 ans d'Irlande et de France à une série d'évènements et d'activités communautaires (conférences, ateliers) axés sur la santé. Ces évènements impliqueront ou **encourageront l'activité physique**, pour **favoriser un vieillissement actif et sain**.

En tant que personne de plus de 60 ans, vous êtes les experts de votre propre vie et vous **possédez beaucoup de connaissances** pertinentes à ce sujet et vous souhaitez **les partager**. Nous nous intéressons à ceux (celles) d'entre vous qui ont pratiqué ou **pratiquent actuellement une activité physique**. Nous nous intéressons **également** aux expériences de ceux (celles) qui ne font **pas beaucoup d'activité physique** en ce moment ou qui ont perdu l'habitude de le faire. En particulier, nous voulons explorer ce qui vous incite au **maintien ou à l'augmentation** de votre activité physique et a contrario, ce qui vous amène à **réduire** votre activité physique.

### PROGRAMME DE LA JOURNEE

**9h : Accueil café**

**9h 30 : Introduction (Pr Jean Luc Bosson Laboratoire TIMC – Pr Pierre Gillois CHU)**

**9h45 – 10h 30 : Présentation des différents ateliers**

**10H30 – 13h : ouverture et tests des ateliers VELIS, Nutrition, Slakeline, Tango, Qi Gong**

**13h-14h : Echanges et partages autour d'un buffet**

**14h-16h : Ateliers VELIS, Nutrition, Slakeline, Tango, Qi Gong**

**16h-17h : *Et maintenant la parole est à vous ! pour construire la suite ensemble ...***

Campus de Saint Martin D'Hères, bâtiment MACI (Maison de la Création et de l'Innovation)  
(215 avenue Centrale à Saint Martin d'Hères), tramway B arrêt Gabriel Fauré.