

## LA CARAVANE DE LA FORME LE 10 NOVEMBRE AU GRAND MARCHÉ

*Bien bouger pour bien vivre*



*La Caravane Cap Form'*» promeut l'activité sportive pour entretenir la forme et assurer le bien-être des seniors, à travers des ateliers, initiations et découverte de nouvelles activités.

Le matin du 10 novembre, la Caravane sera au Grand Marché de Vichy !

De 8h45 à 12h45, le vendredi 10 novembre, la *Caravane Cap Form*\*\* fait étape à Vichy, au Grand Marché (place PV Léger).

Durant toute la matinée, des animations et activités gratuites seront proposées :

- des séances de « détente et énergie positive », automassage, yoga stretch, respiration... pour assurer le bien-être,
- une découverte de la marche nordique et de ses multiples bienfaits,
- des exercices de renforcement musculaire pour conserver muscles et force,
- une conférence pour comprendre les enjeux d'une pratique sportive adaptée face au vieillissement.

En parallèle des animations « Cap form ' », la collectivité proposera dans les allées du Grand Marché une série d'animations dans le cadre de la Semaine de la dénutrition :

- Diagnostic « dénutrition » permettant aux seniors de bénéficier des conseils d'une diététicienne,
  - Stand « Alimentation / santé » ayant vocation à diffuser des messages d'information et de prévention.
- Des animations sous forme de jeux seront aussi proposées.

Enfin, la ville de Vichy, le CCAS et Vichy Communauté proposeront des actions de promotion des mobilités actives :

- Un Diagnoform "Mobilité" (vue, audition, mobilité, équilibre, force musculaire...) afin d'évaluer la condition physique des seniors et les inciter à la pratique du vélo (VAE),
- Un stand «mobilité active » ayant vocation à promouvoir une série d'ateliers de « (re)mise en selle » et l'offre d'activités physique seniors du CCAS de Vichy,
- Un stand « Vivello » ayant vocation à promouvoir l'offre locale (location de VAE, circuits et itinéraires, démo de l'application mobile...).

\* partenariat Ville de Vichy, ligue d'athlé, CARSAT, AG2R

Renseignements [www.capformsenior.fr](http://www.capformsenior.fr)

GRATUIT - Sur inscription : <https://www.njuko.net/caravaneform2023/register/101920>