Flash Infos n°11 : Décembre 2018

Générations Mouvement
Les Aînés Ruraux
FÉDÉRATION DE LA SARTHE

Mardi 26 Février 2019
à 15h00
au Palais des Congrès du Mans
Prix par personne : 32 €

CONCOURS PHOTOS

Le règlement est à disposition sur le site de la fédération nationale ou sur simple demande auprès de la fédération départementale

Activités 2019

Questions pour 1 AM (Beaufay)	Jeudi 28 Février
Tarot (Luceau)	Mercredi 20 Mars
Dictée (Neuville sur Sarthe)	Vendredi 26 Avril
Réunion Voyage « Croisière sur la Volga »	**Lundi 29 Avril**
Séjour randonnée au LAC CHAMBON	**Du 18 au 25 Mai**
Boucle VELO en Sarthe (Associations Sectorielles de Mamers, Vibraye et Conlie)	23 Avril – 16 Mai - 7 Juin
Les 6 finales sectorielles de pétanque en Sarthe	**Lundi 17 Juin**
Séjour randonnée BEAUFORT	**Du 16 au 23 Juin**
Voyages départementaux « Croisière sur la Volga »	**De Mai à Septembre**
Finale régionale de pétanque à Saint Jean sur Mayenne (53)	Mardi 23 Juillet
Belote (Parigné l'Evêque)	Vendredi 23 Août
Ensemble sur les Chemins de la Convivialité (Dollon)	Mardi 17 Septembre
Journées « découverte » Marolles les Braults	26 Août au 6 Septembre
Séjour randonnée à PORT BAIL	**14 au 21 Septembre**

Programmes des Séjours ANCV 2019

Courant du mois de Janvier

ancv
SENIORS EN VACANCES

A l'occasion de la nouvelle année,
Francis HENNO Président, les membres du Conseil d'Administration
et le personnel de la Fédération de la Sarthe
vous adressent leurs

MEILLEURS VŒUX POUR 2019

PARCOURS PRÉVENTION SANTÉ

C'EST QUOI EXACTEMENT ?

Le « Parcours Prévention Santé » est un dispositif mis en place par le **Comité Départemental Olympique et Sportif de la Sarthe**. Cette action permet aux personnes âgées de 60 ans et plus de découvrir des activités physiques adaptées **GRATUITEMENT**.

Cette action vise à :

- Prévenir les pathologies liées à l'âge.
- Lutter contre la sédentarisation.
- Renforcer les liens sociaux grâce à des activités collectives.
- Sensibiliser aux bienfaits d'une activité physique régulière.

QUI PEUT EN BÉNÉFICIER ?

Toutes les personnes âgées de 60 ans et plus souhaitant découvrir une activité physique et sportive.

Pour entretenir sa santé ou pour rompre avec l'isolement, toutes les raisons sont bonnes pour pratiquer une discipline physique !

COMMENT ?

Le Comité Départemental Olympique et Sportif de la Sarthe et les associations sportives partenaires offrent la possibilité aux bénéficiaires de **découvrir gratuitement 2 activités physiques, dans la limite de 7 séances par discipline**.

Le bénéficiaire peut participer à 1 heure de chaque activité à raison d'une séance par semaine (hors vacances scolaires).

LIEUX :

Le Mans, Arnage, Allonnes, Moncé en Belin, Ballon Saint Mars, Joué L'Abbé, La Bazoge, Saint Pavace, Le Grand Lucé, Le Lude, Le Luart, La Chapelle Saint Aubin, Sargé-Lès-Le Mans, Coulaines, Mamers, Marolles Les Braults.

Projet : Brûlon, Conlie, Connerré, Ecommoy, Mayet, Saint Calais, Montval-sur-Loir, Parigné l'évêque.

CONTACT (Mathieu GUILLARDEAU)
Comité Départemental Olympique et Sportif de la Sarthe
Maison Départementale des Sports 29 boulevard St Michel 72000 LE MANS
Tel : 02 52 19 21 10
Mail : sarthe@franceolympique.com