



République Française
Mairie de
LE VERNET SAINTE MARGUERITE

Le dispositif « **Machons dans nos campagnes** » arrive au Vernet !

Il s'adresse aux personnes de plus de 60 ans. L'objectif est de les faire marcher à leur rythme pour favoriser l'autonomie, le maintien à domicile, rompre l'isolement et renforcer le lien social !

Comment ça se passe ?

La marche dure en général une heure, une fois par semaine le vendredi après-midi, hors vacances scolaires. Cela représente environ 33 séances par an. La marche est encadrée par un éducateur sportif diplômé, capable de dispenser de l'activité physique adaptée à chacun. Pour cette action, la Commune met à disposition la Salle Polyvalente qui peut permettre de profiter d'un moment de convivialité à la fin de la séance !

Et si le temps est mauvais ? L'éducateur organise une séance d'activité physique adaptée en intérieur.

Pour y participer, rien de plus simple !

Il suffit de prendre contact avec **Gérard COMMERÇON**, votre éducateur sportif,

au 06.95.05.09.00

Ce dispositif est **entièrement GRATUIT**, alors n'hésitez pas !

Le Maire,
Laurent DABERT

LES
OFFICES
DU SPORT
COMITÉ RÉGIONAL
AUVERGNE-RHÔNE-ALPES