



**Actimut**  
SERVICE DE PRÉVENTION  
PAR L'ACTIVITÉ PHYSIQUE ADAPTÉE  
GROUPE **vyv**



**vyv** | Bretagne



## **Je me renforce après 60 ans ! à Plougrescant**

### **Réunion d'information**

### **le lundi 22 septembre à 15h à la salle des fêtes Le Celtic**

#### *Contexte*

L'avancée en âge est souvent synonyme de perte de masse musculaire qui peut entraîner des chutes et en conséquence des problèmes de santé. A cela peut s'ajouter une alimentation insuffisante ou mal équilibrée venant conforter cette perte de masse musculaire.

Actimut, service de prévention par les activités physiques adaptées (APA) de Vyv 3 Bretagne, intervient depuis près de 20 ans sur le secteur du Trégor et de St Briec. Son but : permettre l'accès à la pratique physique aux personnes ne pouvant accéder au milieu sportif traditionnel du fait de pathologies ou de manque de confiance en leurs capacités.

Le service prévention de la Mutualité Française Bretagne (MFB) développe quant à lui des actions sur la thématique de l'alimentation et du maintien de l'autonomie.

Cette action répond à un besoin de proposer une offre d'activité physique pour les personnes de plus de 60 ans sédentaires pour lesquelles les structures « classiques » ne sont pas adaptées à la mise en place de nouvelles habitudes.

#### *Objectif de l'action*

Permettre aux personnes de plus de 60 ans autonomes de reprendre une activité physique grâce à un programme alliant activités physiques et conseils en alimentation.

#### *Public*

Personnes de plus de 60 ans plutôt sédentaires.

#### *Partenariat et financement*

Le partenariat repose sur le partage des compétences d'Actimut et du service prévention et promotion de la santé de la MFB :

- Une enseignante d'APA du service Actimut assure l'encadrement des séances d'activité physique
- Une chargée de prévention de la MFB, formée en diététique, anime les séances alimentation

Cette action bénéficie du **soutien de la Conférence des financeurs de la prévention de la perte d'autonomie 22**.

### *Contenu du programme*

Il s'agit d'un programme en 11 séances, à raison d'une séance hebdomadaire :

- 8 séances d'activité physique adaptée axées sur le renforcement musculaire et l'équilibre pour reprendre en douceur une activité physique régulière et pérenne. *Les activités sont diversifiées (gym douce, marche nordique...) afin que chaque participant puisse trouver une activité qui lui convienne pour maintenir l'activité après le programme.*
- 2 séances sur les besoins alimentaires propres aux personnes de plus de 60 ans soucieuses de rester en bonne santé.
- Une séance bilan, qui donne les clés pour poursuivre l'activité physique après l'atelier.

### *Atelier de Plougrescant de septembre à décembre 2025*

L'atelier se déroulera à la salle la salle des fêtes Le Celtic les lundis de 15h à 16h.

Animation par :

- Anaëlle PERROIS, enseignante en activité physique adaptée, Vyv3 Bretagne
- Lydie Jéglot, chargée de prévention / diététicienne, Mutualité Française Bretagne

#### **Comment s'inscrire ?**

**Une réunion d'information est organisée le lundi 22 septembre à 15h** dans cette même salle pour sensibiliser le public aux bénéfices de l'activité physique pour rester autonome le plus longtemps possible et présenter l'atelier.

Les inscriptions à l'atelier se feront sur place pour les personnes intéressées (groupe limité à 14 personnes). Vous pouvez également vous préinscrire auprès de la Mairie.