

# MARCHONS DANS NOS CAMPAGNES

## DESCRIPTION

Les seniors de Tullins et des communes alentours se donnent rendez-vous une fois par semaine devant le centre communal d'action sociale pour effectuer une heure de marche. Une initiative soutenue par le département et la région.


L'objectif est simple : lutter contre la sédentarité et la perte d'autonomie qui touchent les seniors. Cette initiative est encadrée par un professionnel spécialisé. A noter que cette action est gratuite pour les seniors qui y participent.

Ces moments d'activité sportive hebdomadaires sont aussi l'occasion de sortir les seniors de leur isolement. Le professionnel s'adapte aux seniors, permettant à chacun de marcher à son rythme. L'initiative peut également s'adapter aux conditions météorologiques, en cas de pluies des activités sportives en intérieur sont prévues.



## CONTACT

 Tullins, 2022

 Mairie de Saint Jean de Moirans: 04 76 35 32 57

## THÉMATIQUES

Solidarités et action sociale / CCAS

Vie de la collectivité / Action municipale

Solidarités et action sociale / Séniors

## REPÈRES

5,75

