



« Marchons dans nos campagnes » : des balades bien-être pour les seniors

Depuis le mois de septembre 2021, Saint-Flour Communauté a mis en place en partenariat avec la Fédération Nationale des Offices Municipaux du Sport et l'Agence Nationale du Sport, des balades bien-être d'1h à destination des personnes âgées de plus de 60 ans, sur plusieurs sites du territoire. Ces balades, encadrées par un éducateur sportif, permettent de favoriser la pratique sportive, tout en créant du lien.

Les bénéfices de la marche sont multiples pour les seniors : rompre la sédentarité, pratiquer une activité sportive en accès libre mais également combattre l'isolement. Saint-Flour Communauté, aux côtés de l'Office Municipal de la Jeunesse et des Sports de Saint-Flour, a souhaité s'engager dans la démarche de ce dispositif national déployé en milieu rural.

Devant le succès déjà rencontré par l'opération et considérant les attentes sur le territoire, 2 nouveaux sites sont proposés ce début d'année à Talizat et Valuégols.

Ainsi, des rendez-vous sont proposés tous les

**jours de la semaine, hors vacances scolaires,
de 15h à 16h :**

- A Valuégols : les lundis 7 février, 7 et 21 mars, 4 avril, 2, 16 et 30 mai, 13 et 27 juin, rdv devant la Mairie**
- A Talizat : les lundis 28 février, 14 et 28 mars, 11 avril, 9 et 13 mai, 20 juin, 4 juillet, rdv devant la Mairie**
- A Pierrefort : tous les mardis, rdv devant votre Maison « France Services »**
- A Ruynes-en-Margeride : tous les jeudis, rdv devant votre Maison « France Services »**
- A Neuvéglise-sur-Truyère : tous les vendredis, rdv devant votre Maison « France Services »**

En cas de mauvais temps, chaque site met une salle à disposition pour proposer une séance de gym douce en repli. **Inscription et lieu de rendez-vous auprès de votre Maison « France Services » communautaire à Pierrefort, Ruynes-en-Margeride et Neuvéglise-sur-Truyère (dernières inscriptions la veille avant 10h), et auprès de l'OMJS pour Talizat et Valuégols :**

- Maison « France Services » de Pierrefort - 04 71 23 23 54**
- Maison « France Services » de Ruynes-en-Margeride - 04 71 20 09 26**
- Maison « France Services » de Neuvéglise-sur-Truyère - 04 71 23 92 80**

- OMJS de Saint-Flour : **04 71 60 16 00**