

***Activité physique après 60 ans....***

***Mythe ou réalité ?***

**Participez à un projet européen**

***Venez échanger sur vos motivations ou découragements !***

***Venez découvrir de nouvelles pistes !***

Il s'agit d'un projet européen appelé MOVAGE-ACT, qui vise à faire participer les personnes de plus de 60 ans d'Irlande et de France à une série d'évènements et d'activités communautaires (conférences, ateliers) axés sur la santé. Ces évènements impliqueront ou **encourageront l'activité physique**, pour **favoriser un vieillissement actif et sain**.

En tant que personne de plus de 60 ans, vous êtes les experts de votre propre vie et vous **possédez beaucoup de connaissances** pertinentes à ce sujet et vous souhaitez **les partager**. Nous nous intéressons à ceux (celles) d'entre vous qui ont pratiqué ou **pratiquent actuellement une activité physique**. Nous nous intéressons **également** aux expériences de ceux (celles) qui ne font **pas beaucoup d'activité physique** en ce moment ou qui ont perdu l'habitude de le faire.

En particulier, nous voulons explorer ce qui vous incite au **maintien ou à l'augmentation** de votre activité physique et a contrario, ce qui vous amène à **réduire** votre activité physique.

Une journée pendant « la semaine bleue » est à marquer sur vos agendas, venez nombreux le **7 octobre 2019** sur le Campus de Saint Martin D'Hères, bâtiment MACI (Maison de la Création et de l'Innovation) (215 avenue Centrale à Saint Martin d'Hères), tramway B arrêt Gabriel Fauré.

La journée commencera à 9h30 par des interventions du Dr Pierre Gillois et du Pr Jean Luc Bosson portant sur l'activité physique.

Des stands, posters, activités seront à votre disposition sur place

Un buffet sera prévu pour déjeuner

La journée se terminera vers 17h avec un échange ensemble portant sur vos impressions sur cette journée, sur vos contacts, sur vos besoins/attentes/projets.