Haltère & Fourchette

Partageons le goût d'être actif et le plaisir de bien manger !

1er RDV le 18/12 à 10h30

OÙ ?

Salle Jean-Charles Clerc
16 Rue de Saint Fort
25660 MORRE

QUAND ?

Activité physique
Les jeudis de 10h30 à 12h

Nutrition
8 jeudis de 09h à 10h30
Salle socioculturelle, Rue de l'échangeur à Morre

QUI ?

Les personnes retraitées de 60 ans et +

COMBIEN ?

ZÉRO. L'activité est prise en charge par la Commission des Financeurs du Doubs.

INFORMATION & INSCRIPTION

Auprès de Été Indien

03.10.93.06.60
appel non surtaxé du lundi au vendredi
de 9h à 17h - hors jour férié

groupe@ete-indien-editions.fr

Action proposée et financée par

Commission des financeurs – Prévention de la perte d'autonomie – Doubs

En partenariat avec

ETE INDIEN

CONTRAT LOCAL DE SANTÉ – BESANCON • GRAND BESANCON

MORRE VILLAGE – BIENVENUE

ETE INDIEN

Communiqué de presse – 03/12/2025

Haltère & Fourchette

Savourez la vie : l'activité physique est la recette du bonheur !
Pour les seniors de la commune de Morre et alentours.

Quentin, enseignant diplômé en activité physique adapté au sein du collectif Eté Indien, sera présent **le jeudi 18 décembre prochain dans la commune de Morre, à la salle Jean-Charles Clerc, 16 Rue de Saint Fort à 10h30** pour présenter le programme d'activité physique et nutrition intitulé « Haltère et Fourchette ».

Une enseignante en activité physique ainsi qu'une diététicienne nutritionniste accompagneront les participants en leur faisant prendre conscience de l'évolution des besoins physiques et alimentaires liés à l'avancée en âge. Notre objectif est de permettre aux participants d'intégrer un cercle vertueux en retrouvant le goût d'être actif sur le plan physique, et le plaisir des sens lors des repas. Nous souhaitons également les sensibiliser au rôle protecteur d'une bonne alimentation dans la prévention des maladies.

Ainsi, l'enseignante propose des séances conviviales basées sur des exercices cardio-vasculaires, de renforcement musculaire, d'équilibre et de souplesse. Elle fait le lien qui permet aux participants d'équilibrer apports alimentaires et dépense énergétique. Il va plus loin en proposant des mobilisations visant à prévenir des maladies cardio-vasculaires et des risques de chutes. La diététicienne nutritionniste s'intéresse aux habitudes de consommation des participants et les conseillent sur la composition de leurs repas en mettant en avant le rôle protecteur de certains aliments, et en les alertant sur les potentielles arnaques agroalimentaires décelées sur les étiquettes des produits. Des apports théoriques sur diverses pathologies liées à l'alimentation telles que le diabète viennent renforcer cette volonté.

Pendant 4 mois (16 séances d'activité physique et 8 ateliers nutrition), les participants se retrouveront chaque semaine à la Salle Socioculturelle, Rue de l'Échangeur pour pratiquer de l'activité physique en groupe. **Cette action est totalement gratuite** car financée par la Commission des Financeurs du Doubs en partenariat avec le Contrat Local de Santé du Grand Besançon et la Mairie de Morre.

Conditions d'inscription : Avoir 60 ans et plus. Contactez Été Indien pour plus d'informations ou pour vous inscrire au 03 10 93 06 60 ou à l'adresse groupe@ete-indien-editions.fr

Contact presse

Anaïs COSTA, Cheffe de Projet Opérationnel chez Eté Indien
+33 (0)7 57 81 26 66
anais@ete-indien-editions.fr