

# LETTRE DE LA FORME



N°1 septembre 2014



Le Centre Communal d'Action Sociale est un établissement public. Une de ses missions principales est la solidarité en faveur des habitants. Pour les seniors, le CCAS s'attache à créer un environnement favorable amenant le bien-être, le maintien de la forme, la valorisation des ressources de chacun...

Innovante, la Marche Nordique est une des réponses.

## VENEZ DÉCOUVRIR LA MARCHÉ NORDIQUE !



*Originaires de Finlande, la Marche Nordique est une activité physique, conviviale et de bien-être. Elle se pratique avec des bâtons et sollicite quasiment l'ensemble de la chaîne musculaire. C'est une activité d'extérieur adaptée à tous les lieux, dans la nature comme en ville, accessible à tous, du débutant au confirmé.*

CCAS de LAMBERSART - 19 avenue Georges Clemenceau  
8h30-12h30 et 13h30-17h - Tél. 03 20 08 44 44

  
LAMBERSART  
naturellement

Toutes les questions liées aux enjeux du vieillissement à Lambersart sont au cœur des priorités municipales. Marie-Gérard Mailliet adjointe déléguée aux aînés, administratrice du Centre Communal d'Action Sociale et le conseil d'administration du CCAS ont pour mission et objectif de développer et de faire vivre ces politiques, notamment de prévention. L'une d'entre elles prend une place particulière depuis quelques années : la Marche Nordique !

Ainsi, depuis 3 ans, les seniors se rejoignent sur la plaine du Colysée et pratiquent ce sport santé.

Allez-y, rejoignez-les si ce n'est déjà fait et vous verrez combien la convivialité, la solidarité et les échanges amicaux, rythment les séances.

Des ambassadeurs de la forme soutiennent cette dynamique. Ils sont à l'initiative avec le CCAS de cette « Lettre de la Forme » que vous découvrirez au fil du temps et qui traitera de nutrition, d'exercices physiques, d'astuces, de recettes équilibrées...

Gardons la forme, naturellement!

Marc-Philippe DAUBRESSE  
Maire de Lambersart  
Député du Nord

Avec le CCAS, pratiquer la Marche Nordique c'est :

- une séance tous les 15 jours
- un départ de la plaine du Colysée
- des prêts de bâtons
- des coachs athlé-santé diplômés d'état
- des groupes adaptés (voir ci-dessous «à chacun son groupe ! »)
- une adhésion obligatoire
- une équipe sociale
- des ambassadeurs de la forme



## à chacun son groupe !

**DÉTENTE** : vous débutez, vous reprenez en douceur de l'exercice : **ce niveau est pour vous.**

**PERFECTIONNEMENT** : vous vous sentez en pleine forme, sans pour autant prétendre à l'exploit. Vous perfectionner en technique ne vous rebute pas : **ce niveau est pour vous.**

**INITIÉ** : vous êtes en bonne condition physique, entraîné, vous aimez marcher rapidement : **ce niveau est pour vous.**

Une convivialité assurée dans tous les groupes.

### TÉMOIGNAGES :

« *c'est un moment pour rester en forme et retrouver les amis* »

« *j'ai raté deux séances et je le sens* »

« *la Marche Nordique c'est convivial, c'est un moment de détente tout en pratiquant une activité de plein air* »

« *On se transmet des astuces pour rester en forme, des recettes. On parle de notre vie, on cherche des conseils* »



Cette action initiée en 2010 a fait l'objet d'un soutien de la CARSAT dans le cadre d'un appel à projet.

Impression ville de Lambersart