Communiqué de Presse Talence, le 28 septembre 2026

Les Petits Déjeuners de la Forme à Cerizay

Une matinée sportive et santé pour les séniors

Destination Forme Senior est un dispositif régional d'action de prévention et de promotion de l'activité physique pour la santé des seniors.

Le vendredi 13 novembre, de 8h30 à 12h30, toutes les personnes de plus de 55 ans sont invitées à un événement dédié à la santé et au bien-être, au domaine de la Roche, 79140 Cerizay. Organisé sous forme collaborative entre les Ligues de Badminton, d'Athlétisme et de Golf de Nouvelle-Aquitaine, cet événement est l'occasion idéale de découvrir de nouvelles activités sportives, réaliser des tests de prévention et bénéficier de conseils personnalisés.

Un petit déjeuner équilibré et éducatif

La matinée commencera dès 8h30 avec un petit déjeuner équilibré, accompagné par une diététicienne. Elle proposera des conseils pratiques pour composer des petits déjeuners sains et savoureux, faciles à reproduire au quotidien.

Une Conférence interactive

Le petit déjeuner sera suivi d'une conférence interactive sur les mécanismes du vieillissement et les bienfaits de l'activité physique pour la santé.Cette conférence inclura également un test ludique permettant aux participants d'évaluer leurs connaissances sur le sport et la santé, favorisant les échanges et la participation active.

L'objectif est de sensibiliser à l'importance :

- d'une alimentation équilibrée
- d'un sommeil de qualité
- d'une pratique régulière d'activité physique

Des tests de prévention pour une forme optimale

À la suite de cette conférence, deux tests de prévention seront proposés aux participants

- Un test de prévention physique (Diagnoform), pour évaluer votre forme du moment.
- Un test sur les habitudes de vie (Diagnolife), pour analyser vos routines quotidiennes et proposer des pistes d'amélioration.

Des ateliers sportifs pour découvrir, s'initier et s'amuser

De 10h30 à 12h30, les participants pourront essayer différentes disciplines grâce aux ateliers animés par les clubs sportifs locaux :

- **Athlétisme** : découverte de la marche nordique et de l'Athlé Fit Santé
- **Badminton** : initiation à ce sport dynamique et accessible à tous
- **Golf :** Découvrez les bases de ce sport avec une structure gonflable

Un Événement Gratuit et Accessible à Tous les Seniors

Cet événement est gratuit, car il est financé par la Carsat Centre Ouest. Il est ouvert à toutes les personnes de 55 ans et plus souhaitant maintenir ou améliorer leur forme physique et leur bien-être.Venez nombreux découvrir des activités adaptées et échanger avec des professionnels de la santé et du sport dans une ambiance conviviale ! La participation à cet événement est sur inscription, elle est limitée à 100 participants avec remise de goodies sur place.

Infos pratiques:

Date : Vendredi 13 novembre 2026

Heure : De 8h30 à 12h30

Lieu : Domaine de la Roche, 79140 Cerizay

Public : Seniors de +55 ans, inscription gratuite et obligatoire (internet/téléphone) lien d'inscription

Téléphone : 07 66 92 85 49

Pour plus d'informations, consultez notre site internet :

destinationformesenior.com

Contact Presse:

Lola Merlet

Email : lanacom@athlelana.fr / destination-forme-senior@lnaqbad.fr