



**Hôpital  
La Musse**

## Activité physique et sportive adaptée à la personne âgée de plus de 65 ans

**Cours gratuits  
de 17 séances  
du mardi 12 mars 2019  
de 10h à 11h  
ou  
du jeudi 14 mars 2019  
de 11h à 12h  
Groupes de  
10 personnes**

**Travail de l'équilibre, renforcement musculaire adapté,  
gymnastique, parcours de marche...**

**Les séances se dérouleront au Pavillon 2  
de l'hôpital La Musse à Saint Sébastien de Morsent.**

**RENSEIGNEMENTS ET INSCRIPTION :**

**Au : 02 32 29 31 63**

**Ou sur place lors des premières séances.**



« Avec le concours financier de la CNSA dans le cadre  
de la conférence des financeurs de la prévention de la perte  
d'autonomie des personnes âgées de l'Eure »



## **Les activités sont dédiées :**

**Aux personnes âgées de plus de 65 ans rencontrant des difficultés d'accès à l'activité physique et sportive en raison d'une perte de capacité physique ou d'une rupture sociale.**

## **Le programme**

**Les séances sont dispensées par un enseignant d'activités physiques adaptées diplômé.**

**Elles ont lieu sur le site de l'hôpital La Musse au pavillon 2, à raison d'un cours d'une heure par semaine pour 17 séances.**

## **Les objectifs**

- ❑ Promouvoir l'activité physique et adaptée aux seniors afin d'entretenir ou de renforcer leurs capacités motrices.**
- ❑ Prévenir ou rompre l'isolement social et créer un élan dynamique par le biais de l'activité physique et sportive.**
- ❑ Accueillir dans un groupe d'activité physique, des seniors fragilisés présentant un risque de chute ou en perte de condition physique après un problème de santé.**

**A l'issue des séances, chaque participant souhaitant poursuivre une activité peut être orienté vers une association.**

**Renseignements et Inscription au 02 32 29 31 63**