



Cours gratuits
de 17 séances

A partir du 11 mars 2019

Le Lundi
De 11H à 12H

Groupes de
10 personnes

au
Neubourg

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

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

Les séances se dérouleront à la résidence Turmel
4, rue de la Paix au Neubourg.

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
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 la résidence Turmel,
4 rue de la Paix au Neubourg,
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