



Cours gratuits
de 17 séances
A partir du 13 mars 2019
Le Mercredi
De 9h30 à 10h30
ou
De 10h30 à 11h30
Groupe de
10 personnes

Verneuil
d'Avre
et d'Iton

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 Maurice Juillet
611 rue Notre Dame - 27130 Verneuil sur Avre

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 Maurice Juillet, 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