



**Cours gratuits
de 12 séances**
A partir du 3 octobre 2017
Le mardi ou jeudi
De 11H à 12H
**Groupes de
10 personnes**

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 au Pavillon 3
de l'hôpital La Musse à Saint Sébastien de Morsent.**

RENSEIGNEMENTS ET INSCRIPTION :

Au : 02 32 29 31 63

**A partir de septembre avec des inscriptions possibles
en cours de programme.**



« 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 l'hôpital la Musse, à raison d'un cours d'une heure par semaine pendant 3 mois.

Les objectifs

- Promouvoir l'activité physique et adaptée aux séniors 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 séniors 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

A remplir par le médecin traitant

Certificat de non contre-indication à la pratique physique adaptée

Je soussigné, Docteur.....

Atteste que

NOM..... PRENOM.....

Date de naissance.....

Ne présente aucune contre-indication clinique apparente ce jour à la pratique des activités physiques adaptées du programme « activité physique et sportive adaptée à la personne âgée de plus de 65 ans »

Fait le :

A :

Cachet/Signature