

LA PREVENTION PAR L'ACTIVITE PHYSIQUE...VOUS CONNAISSEZ ?

Vous avez 60 ans ou plus, vous vivez à votre domicile :

Le Groupe Associatif Siel Bleu, acteur à part entière de la prévention santé en France et en Europe, en partenariat avec l'Hôpital Intercommunal du Vallon vous invite à participer à un programme de découverte des Activités Physiques Adaptées.

Séances à partir du 15/11/18 jusqu'au 14/02/18

Le jeudi de 14h à 15h30

A la salle d'animation de l'Hôpital Intercommunal à Cougousse.

ACTIVITES PHYSIQUES ADAPTEES (Dispensées par un diplômé en STAPS APA)

14 séances collectives d'1h30
(8 à 15 personnes)

- Séance 1 : Gymnastique douce
- Séance 2 : Evaluation de la condition physique
- Séance 3 : Parcours équilibre – Prévention des chutes
- Séance 4 : Relaxation, gestion du stress, respiration et apprendre à descendre et à se relever du sol sans risque
- Séance 5 : Marche avec Bâton
- Séance 6 : Parcours cardio-training
- Séance 7 : Renforcement musculaire et stretching axés sur le mal de dos et les postures du quotidien
- Séance 8 : Exercices de réactivité visuelle et auditive.
- Séance 9 : Gym mémoire
- Séance 10 : Séance diététique avec atelier des sens et du goût
- Séance 11 : Activité Pound (coordination et réflexes)
- Séance 12 : Jeux d'adresse et d'habileté
- Séance 13 : Parcours multi-activité (rappel des points et exercices de prévention abordés pendant le programme)
- Séance 14 : Evaluation de la condition physique

Ce programme est entièrement GRATUIT (Activités Physiques Adaptées)
(Financé par la CNSA au titre de la Conférence des Financeurs)

Contact : Accueil de l'Hôpital du Vallon
Tél : 05.65.71.14.00 Mail : social@hl-vallon.fr

Conditions de participation :

- Avoir plus de 60 ans
- Résider sur la Communauté Conques-Marcillac
- Ne pas bénéficier de l'Allocation Personnalisée d'Autonomie (APA)

Possibilité de transport gratuit, à définir au moment de l'inscription