

Envie de faire du sport, de  
bouger,

Rejoignez le groupe:

- le vendredi de 15h à 17h  
à La Halle des Sports à Champcueil
- le lundi de 13h30 à 16h  
au gymnase David Douillet au  
Coudray-Montceaux

Sylvain, Educateur Sportif

APA - Santé anime les séances et  
sera à vos côtés pour vous guider,  
vous conseiller, tout en respectant  
votre rythme.

Au programme, des activités variées

telles que:

- Pétanque
- Gymnastique douce
- Boccia
- Tir à l'Arc
- Badminton
- Mini golf
- Et bien d'autres...

## CONTACTEZ-NOUS

- Marcelle Virly (Secrétaire HCSSL) :  
06 33 23 62 98
- Pierre Aldeguer (Président HCSSL)  
: 06 81 63 42 84
- Christine (Coordinatrice action  
Seniors en mouvement) :  
06 63 42 79 87

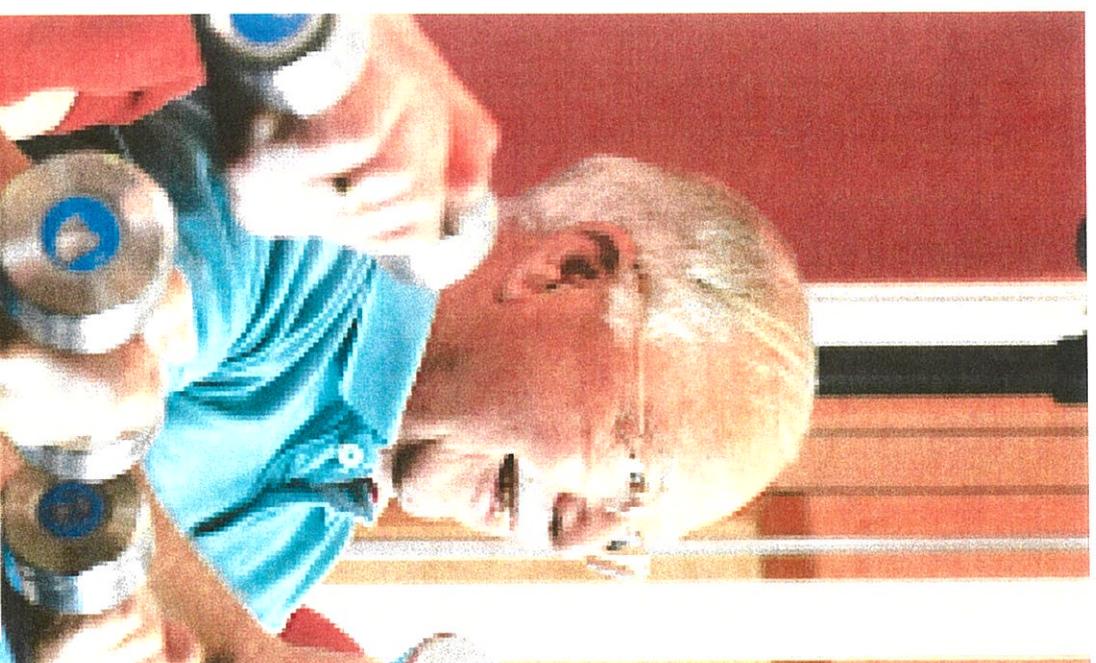
HCSSL



ACTIVITÉS SUBVENTIONNÉES  
PAR LA CONFÉRENCE DES  
FINANCEURS DE L'ESSONNE ET  
LA CPAM



« Avec le concours financier de la  
Conférence des financeurs pilotée par  
le Département de l'Essonne »



SENIORS  
EN

MOUVEMENT

ACTIVITÉS PHYSIQUES  
ADAPTÉES

## UNE ACTIVITÉ PHYSIQUE? ET POURQUOI PAS?

L'activité Physique adaptée contribue :

- A la prévention de la perte d'autonomie
  - A la prévention et la prise en charge des maladies chroniques, des risques de chutes, des syndromes de dépression ou d'anxiété
  - A l'amélioration de l'équilibre, la musculation, le sommeil, la confiance en soi et en ses capacités
- Et c'est aussi un vecteur de convivialité

## C'EST EUX QUI LE DISENT

*“ Quand j'y suis, je laisse mes*

*douleurs de côté. Je me suis surprise à*

*faire du tir à l'arc, de la Boccia. J'ai*

*appris des choses, ça me fait du bien*

*C'est dans la bonne humeur, à mon*

*rythme et sans jugement.”*

*Myriam 80 ans*

*“Les activités sont variées, ludiques,*

*C'est bon pour le moral, je sors de la*

*maison.” Anne Marie 78 ans*

## SENIORS EN MOUVEMENT

### Les objectifs

Ce sont des séances pour prévenir la perte d'autonomie liée au manque d'activité.

En pratiquant une Activité Physique Adaptée, vous bénéficiez de :

- Plaisir et satisfaction physique et mentale
- Amélioration de la santé et du bien-être
- Activité collective conviviale et ludique

### Conditions pour Participer :

- Avoir 60 ans ou plus
- Accord du médecin traitant
- Adhésion à l'association HCSL : **35 € par an**

### En Pratique :

- Deux séances d'essai possibles.
- Séances hors vacances scolaires
- Après l'effort le réconfort autour d'une collation.
- Si besoin, un transport est assuré par les bénévoles



## Opération Seniors en Mouvement : Redécouvrez le plaisir de l'activité physique adaptée !

Seniors de notre commune, rejoignez l'Opération Seniors en Mouvement, un programme spécialement conçu pour vous offrir une activité physique adaptée, encadrée par un éducateur spécialisé.

**Pourquoi Participer ?** Avec l'âge, maintenir une activité physique régulière est crucial pour conserver son autonomie, améliorer sa santé et son bien-être. Seniors en Mouvement vise à prévenir la perte d'autonomie liée au manque d'activité. Profitez d'une ambiance conviviale, d'activités adaptées à vos capacités et des bienfaits d'une pratique collective et ludique.

**Au Programme**, des activités variées telles que pétanque, gymnastique douce, boccia, tir à l'arc, badminton, mini golf et bien d'autres encore...

**Notre Éducateur Sportif**, Sylvain, spécialisé en Activité Physique Adaptée (APA-Santé), anime les séances. Fort de son expertise, il sait adapter les exercices à vos besoins et capacités, garantissant une pratique sécurisée et bénéfique, avec bienveillance pour vous aider à rester en forme et améliorer votre bien-être.



### En Pratique :

- Lundi de 13h30 à 16h, au Gymnase David Douillet au Coudray-Montceaux
- Vendredi de 15h à 17h, à la Halle des Sports, à Champcueil
- Si besoin, un transport est assuré par les bénévoles
- Après l'effort, le réconfort autour d'une collation.

### Conditions pour Participer :

- Être âgé de 60 ans ou plus.
- Disposer de l'accord de votre médecin traitant.
- Adhérer à l'association HCSL (Handi Champcueil Sports et Loisirs) après une période d'essai : 35 € par an.

### Contacts auprès de

- Marcelle Virly (Secrétaire HCSL) : 06 33 23 62 98
- Pierre Aldeguer (Président HCSL) : 06 81 63 42 84
- Christine (Coordinatrice action Seniors en mouvement)  
06 63 42 79 87

### Rejoignez nous !

Pierre Aldeguer  
Président de HCSL

Marcelle Virly  
Secrétaire de HCSL

# Vous avez 60 ans ou plus



**REJOIGNEZ-NOUS !  
PROFITEZ DE NOTRE PROGRAMME  
D'ACTIVITE PHYSIQUE ADAPTEE !**

**Animateur : Sylvain Cansi,  
Educateur sportif diplômé APA-Santé**

**HCSL**

**Elle**  
LE DÉPARTEMENT

**age**

**Vous désirez débiter ou poursuivre une activité physique qui vous apporte une satisfaction physique et mentale, prenez contact avec**

**Marcelle Virly (Secrétaire HCSL) : 06 33 23 62 98**

**Pierre Aldeguer (Président HCSL) : 06 81 63 42 84**

**Christine (Coordinatrice) : 06 63 42 79 87**