

Envie de faire du sport, de bouger,

Rejoignez le groupe:

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

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*
- *Badmington*
- *Mini golf*
- *Et bien d'autres...*

CONTACTEZ-NOUS

- 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



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 bénéficierez 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

