

# CONSTAT

- Augmentation du nombre de seniors
- Vieillesse de la population entraînant une perte d'autonomie
- 1 senior de + de 65 ans sur 3 victime d'une chute chaque année



## NOTRE PROGRAMME MULTIFACTORIEL

*Une évaluation personnalisée de votre condition physique.*

### **Des exercices en groupe :**

Exercices de proprioception, activités d'équilibre, exercices de renforcement musculaire, mouvements d'assouplissement...

### **Des suggestions d'exercices à domicile :**

Jumelées aux séances en groupe, des fiches pratiques vous permettent d'optimiser l'efficacité des exercices.

### **Des conseils de prévention :**

Animées sous forme d'ateliers, différentes thématiques sont abordées à chaque fin de cours : aménager son domicile, bien s'hydrater, bien se chauffer...

## OBJECTIFS DU PROGRAMME DE PREVENTION

- Maintenir une bonne santé
- Améliorer l'équilibre et la posture
- Renforcer son tonus musculaire et mobiliser ses articulations
- Aider au maintien d'une bonne densité osseuse
- Maintenir son autonomie et sa condition physique
- Aménager son domicile et adopter des comportements sécuritaires



# VOUS ACCUEILLIR

- Pour pratiquer des activités physiques en toute sécurité (groupe restreint)
- Pour maintenir le lien social (atelier discussion)
- Pour favoriser votre bien-être



# NOTRE PROGRAMME

- S'adresse à tous les seniors de plus de 60 ans
- Est encadré par des éducateurs sportifs qualifiés et diplômés sport santé



# NOS COURS



Ce programme vous intéresse,  
contactez-nous :

Comité Départemental  
Sports pour Tous de la Marne  
Maison des Sports - 7 rue du Commerce - 51100 REIMS  
Tél. : 03 26 07 68 47  
cd51@sportspourtous.org  
www.cd.sportspourtous.org/marne

# SENIORS

**GARDEZ LA FORME**  
ET VOTRE AUTONOMIE

