

# « Gym Prévention Santé »



PRÉVENTION DE LA PERTE D'AUTONOMIE

## Une action de prévention santé pour les plus de 60 ans :

- sensibiliser aux bienfaits d'une pratique physique régulière ;
- participer à la lutte contre les effets négatifs du vieillissement ;
- favoriser le maintien de l'autonomie ;
- lutter contre l'isolement en contribuant à l'entretien de liens sociaux.

**Programme d'activité physique adaptée de 30 séances les mercredis de 9h30 à 10h30 de Janvier à Décembre 2023 au Gymnase Calmette (hors période vacances scolaires)**

**45 euros le programme/participant**

## Objectifs :

- Renforcer ses muscles
- Assouplir ses articulations
- Améliorer ses déplacements et son équilibre
- Retrouver la confiance en soi
- Se socialiser en reprenant une vie active

## Siel Bleu

Les intervenants de l'association sont tous des professionnels diplômés STAPS en Activités Physiques Adaptées, qui interviennent partout en France.

**Contact :** Audrey WILLERVAL – Responsable Départementale  
06 67 60 78 03 / [audrey.willerval@sielbleu.org](mailto:audrey.willerval@sielbleu.org)

**LE CONSEIL  
DÉPARTEMENTAL S'ENGAGE  
POUR LES SÉNIORS**



COMPOSITION DE LA CONFÉRENCE DES FINANCEURS :

Membres de droit



Membres experts



Avec la participation financière de la Caisse Nationale de Solidarité pour l'Autonomie (CNSA).