

L'ATOUT SPORT-SANTÉ DANS MON ÉTABLISSEMENT !

Les résidents se sont rapidement pris au jeu de pratiquer leur sport hebdomadaire avec l'animatrice. Elle s'adapte à chacun des participants, les valorise, les encourage. « C'est un bonheur d'être fatiguée m'a dit un jour Mme G. J'ai même quelques courbatures ».

Directrice de la MARPA La Cité des Séniors Viriat

➤ Plaisir
➤ Convivialité
➤ Bien-être

➤ NOUS CONTACTER

- Marie OUALEBEOGO
- 06 43 89 58 23
- ain@comite-epgv.fr
- <https://epgv01.fr>
- CODEP EPGV 01 : 4 Allée des Brotteaux, CS 70270 - 01006 Bourg-en-Bresse Cedex

Restez actif à votre rythme

Bien vieillir avec l'EPGV

« La vitalité au quotidien »

Améliorer ses capacités physiques

- **Diminution de la survenue de pathologies** (cardiovasculaires, obésité, diabète, dépression, AVC).
- **Augmenter sa qualité de vie** (bien-être moral, sommeil, confiance en soi, diminution de la fatigue, du stress).

Les bénéfices de l'activité physique

Préserver son autonomie

- Faciliter les tâches quotidiennes
- Diminution des chutes

Maintenir le lien social

- Sentiment d'appartenance en petit groupe
- Diminution de l'isolement

Animateurs diplômés formés aux « activités physiques adaptées »

Au sein de votre établissement

Accompagnement personnalisé

L'équilibre, la coordination

La souplesse

L'endurance

La force musculaire

La confiance en soi, l'estime de soi

Les objectifs des séances, conserver ou améliorer :

Les capacités respiratoires et cardiaques

Les habilités motrices

La mémoire

Les amplitudes articulaires

La densité osseuse

...

Les activités Sport-Santé



Pilates

Fit'Ball

Danse

Bien-vieillir équilibre

Marche Nordique

Marche Active

...