

PROGRAMME

BIEN VIEILLIR SENIOR

comprend 10 séances collectives de 1h

Programme d'activité physique adaptée pour le maintien de l'autonomie des seniors

Le Pack Bien Vieillir Senior est un programme structuré d'activité physique adaptée (APA) destiné aux seniors, spécifiquement conçu pour les collectivités territoriales souhaitant mettre en place une action concrète de prévention santé et de maintien de l'autonomie des seniors sur leur territoire.

Ce programme cible le maintien des capacités fonctionnelles et la prévention de la perte d'autonomie, en s'appuyant sur les quatre piliers recommandés par la Haute Autorité de Santé:

- l'équilibre et la prévention des chutes
- le renforcement musculaire
- l'endurance cardiorespiratoire
- la souplesse et la mobilité articulaire.

Le programme est encadré par une intervenante disposant d'une double expertise en activité physique et pédagogie, garantissant un accompagnement progressif, sécurisé, adapté aux capacités des seniors.

Le matériel pédagogique est fourni par l'intervenante et adapté à la pratique senior (pierres de rivière, ballons paille, sangles élastiques, matériel de coordination et mobilité).

Ce programme constitue une action structurée, sécurisée et valorisable, pouvant être intégré dans les politiques locales et les dispositifs soutenus par la Commission des financeurs de la prévention de la perte d'autonomie.



Groupes de
8 à 12 participants

BÉNÉFICES POUR LA COLLECTIVITÉ

Agir sur la prévention santé seniors

Renforcer le lien social et la convivialité

Contribuer au maintien de l'autonomie et au maintien à domicile des seniors

Valoriser la politique senior et Bien Vieillir de la commune

Répondre aux appels à projets Bien Vieillir

TARIFS : Bien vieillir senior - Sur devis

CONTACT : Emilie ALFRED
emilie.alfred.pro@gmail.com
06 19 59 72 61

KIT COMMUNICATION INCLUS

facilitant la mobilisation
et la promotion
auprès des seniors

PROGRAMME GYM & ÉQUILIBRE SENIOR

Programme clé en main de prévention des chutes et maintien de l'autonomie pour seniors

Le Pack Gym & Équilibre Sénior est un programme structuré et sécurisé, conçu pour les collectivités territoriales souhaitant proposer une action concrète et valorisable de prévention des chutes chez les seniors.

Il cible le renforcement de l'équilibre, la coordination et la proprioception, ainsi que le renforcement musculaire des membres inférieurs, afin de favoriser la sécurité et la confiance dans les déplacements des participants.

Le programme comprend:

- une évaluation initiale des capacités physiques
- une progression pédagogique sécurisée
- une réunion d'information et de présentation aux participants
- un bilan final complet
- une coordination et suivi avec la collectivité
- le matériel pédagogique
- la mise à disposition d'une salle de pratique par la commune

Ce pack constitue une action structurée et valorisable, pouvant être intégré dans les politiques locales seniors et dans les dispositifs soutenus par la Commission des financeurs de la prévention de la perte d'autonomie.

Encadré par une experte en activité physique adaptée et pédagogie, ce programme garantit une pratique sécurisée, progressive et adaptée aux capacités des seniors, tout en offrant une action mesurable et valorisable pour la collectivité.



INCLUT UN KIT COMMUNICATION
facilitant la mobilisation
et la promotion
auprès des seniors

**Cycle de 10
séances collectives**

**Groupes de
8 à 12 participants**

**BÉNÉFICES POUR
LA COLLECTIVITÉ**

Maintien à domicile des seniors et prévention des chutes

Valorisation de la politique senior de la commune

Programme clé en main , mesurable et sécurisé

Eligible à des appels à projets prévention de la perte d'autonomie

TARIFS : Gym & Équilibre Senior - Sur Devis

CONTACT : Emilie ALFRED
emilie.alfred.pro@gmail.com
06 19 59 72 61

PROGRAMME

GYM & MÉMOIRE SENIOR

Programme clé en main d'activité physique adaptée et stimulation cognitive pour seniors

Le Pack Gym & Mémoire Senior est un programme conçu pour les collectivités territoriales souhaitant proposer une action concrète de prévention du déclin cognitif chez les seniors.

Ce programme combine activité physique adaptée et exercices cognitifs favorisant :

- la stimulation de la mémoire et des fonctions exécutives
- la coordination corps-esprit et la mobilité
- le maintien de l'autonomie et la confiance dans les activités quotidiennes.

Le programme comprend :

- une évaluation initiale des capacités physiques
- une progression pédagogique sécurisée et personnalisée
- une réunion d'information et de présentation aux participants
- un bilan final complet transmis à la collectivité
- une coordination et suivi avec la collectivité, incluant préparation, échanges et restitution finale
- un kit de communication et le matériel pédagogique
- salle de pratique prêtée par la commune, accessible aux seniors

Le programme constitue une action structurée, sécurisée et valorisable, pouvant être intégré dans les politiques locales seniors et dans les dispositifs soutenus par la Commission des financeurs de la prévention de la perte d'autonomie.

Encadré par une experte en activité physique adaptée et pédagogie, le programme garantit une pratique sécurisée, progressive et adaptée aux capacités cognitives et physiques des seniors, tout en offrant une action mesurable et valorisable pour la collectivité.



**Cycle de 10
séances collectives**
- 1 heure -

Groupes de
8 à 12 participants

BENEFICES POUR LA COLLECTIVITE

Mettre en place une action concrète mesurable et valorisable

Contribuer à la prévention du déclin cognitif et maintien de l'autonomie

Valoriser la politique senior de la commune

Répondre à des appels à projets prévention du déclin cognitif

Bénéficier d'un programme clé en main, structuré et sécurisé

TARIFS : Gym & Mémoire Senior - Sur devis

CONTACT : Emilie ALFRED
emilie.alfred.pro@gmail.com
06 19 59 72 61