

POURQUOI CHOISIR UNE ACTIVITE ADAPTEE AUX SENIORS ?

Un programme sur mesure dès 64 ans :

1. POUR QUI ?

- Que vous veniez seul(e) ou avec des amis
- Activités accessibles à partir de 64 ans, et plus
- Séances adaptées selon le niveau de chacun

2. QUOI ?

Marche nordique, Nordic Fit', Pilates, zumba, activités aquatiques, gymnastique équilibre, percussions brésiliennes, self défense ...

- Activités choisies avec soin par la coordinatrice des animations seniors du CCAS qui travaille en partenariat avec les services municipaux, les clubs et associations locales.
- Un panel d'activités proposé ; selon les capacités et les envies de chacun

3. POURQUOI ?

- Maintenir voire améliorer sa qualité de vie ; santé, physique (force, équilibre, mobilité, ...), cognitive (mémoire) et sociale (partage, lien ...).
- Se remettre en mouvement grâce à une activité physique adaptée
- Créer du lien social

4. COMMENT ?

- Séances encadrées par des professionnels bienveillants, diplômés et formés au public senior et à l'Activité Physique Adaptée (APA)
- Activités proposées en petits groupes, conviviales.
- Environnement rassurant, non compétitif et adapté au rythme des participants.

5. QUAND ?

- Les activités annuelles sont organisées de septembre à juin, hors vacances scolaires.
- Des cycles de découverte et d'initiation peuvent être organisés sur un trimestre (self défense, multisports, percussions brésiliennes, théâtre d'impro ...)
- Les activités sont proposées en semaine et principalement en journée (en dehors des activités extra-scolaires destinées aux enfants).

6. OÙ ? A Canteleu

- Selon les disciplines, les séances sont organisées en intérieur (salle polyvalente municipale, Maison de la Musique et de la Danse, centre aquatique ...) ou en extérieur, au sein du parcours Ben Harrati.