



Nouvel atelier hebdomadaire :

« Maintenir son autonomie »

L'activité physique joue un rôle important dans le maintien de la santé, du bien-être et de la qualité de vie. Les personnes qui font de l'activité physique améliorent leur santé tout en augmentant leur espérance de vie.

Chez les adultes et les aînés, la pratique régulière d'activités physiques :

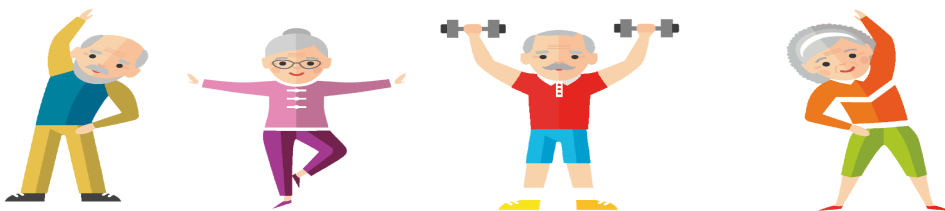
- Ralentit le développement de l'athérosclérose, une maladie dégénérative des vaisseaux sanguins ;
- Diminue le risque de complications après un infarctus ;
- Retarde l'apparition possible de l'hypertension (pression artérielle élevée) ;
- Contribue à diminuer les symptômes de l'arthrite ;
- Augmente la solidité des os ;
- Favorise le maintien d'une bonne masse musculaire ;
- Développe le sens de l'équilibre, ce qui diminue les risques de chute et aide à prévenir les fractures ;
- Aide à rester autonome plus longtemps.

Renforcer l'autonomie : tel est le but de ce nouvel atelier de prévention. Il s'agit d'une gymnastique adaptée et douce. Cette activité collective vous permettra de rester en forme, de créer du lien, de mieux vivre chez vous aussi. On entend par « activité physique », tout mouvement corporel produit par les muscles qui entraîne une dépense énergétique. Le terme d'activité physique concerne tous les mouvements de la vie quotidienne : se déplacer à pied ou en vélo, jardiner, danser, bricoler et bien sûr faire du sport.

Objectifs : Prendre soin de soi, stimuler ses fonctions cognitives pour préserver son autonomie, le tout dans une ambiance conviviale et bienveillante !

Thématiques abordées lors de ces séances :

Équilibre, mémoire, renforcement musculaire, mobilité articulaire, souplesse, coordination, proprioception, marche, méditation, respiration,



À partir du Vendredi 2 Décembre 9h.

Présentation et 1ers exercices

Puis **tous** les Vendredis à la Salle des fêtes
de Dracy les Couches.