EN MOUVEMENT
POUR VOTRE SANTÉ

Programme en Activité Physique Adaptée (APA), encadré par un Enseignant en APA qualifié



- Equilibre - Force musculaire - Mobilité - Endurance
- Lien social - Partage - Echanges
- Qualité de vie Energie
- Bien être pyschologique Capacités cognitives Mémoire

POUR QUI ?

Personnes de plus de 60 ans vivant à domicile, afin de reprendre une activité physique régulière



PARCOURS

- **Travail en lien avec les professionnels de santé et aidants**
- **Evaluation initiale des capacités et besoins**
- **Programme en APA :**
  - Séances individuelles à domicile (1h/semaine - 5 séances en moyenne)
  - Séances collectives (1h30/semaine) ou à distance (carnet d'activité et d'exercices physiques + suivi téléphonique)
- **Accompagnement et suivi vers une reprise d'activité de loisirs**



responsable.territorial87@ge-apa-sante.com
07 64 22 72 55

Suivez-nous sur les réseaux

EN MOUVEMENT
POUR VOTRE SANTÉ

NOS ATELIERS COLLECTIFS

CHALUS
- **Maison des associations**
- Mardi - 10h à 11h30

ORADOUR SUR VAYRES
- **Judo Club d'Oradour sur Vayres**
- Vendredi - 10h à 11h30

LE DORAT
- **Salle Mas de l'Arche**
- Lundi - 10h30 à 12h

Commune à définir
- **Lieu à définir**
- Horaires à définir

EYMOUTIERS
- **Annexe de la Halle des Sports**
- Mercredi - 15h30 à 17h

ISLE
- **Maison des association**
- Mercredi - 10h30 à 12h

Avec le soutien du Département et de la Conférence des Financeurs

département Haute-Vienne

responsable.territorial87@ge-apa-sante.com
07 64 22 72 55

Suivez-nous sur les réseaux