

DE QUOI S'AGIT-IL ?



UN PROGRAMME DE DE PRÉVENTION À PARTIR DE 60 ANS

Le programme **BE AAPPY** > Bien-Être, Alimentation, Activités Physiques, Pilates, Yoga propose des actions de promotion de la santé favorisant le bien-être, s'articulant autour de l'alimentation et des activités physiques et sportives adaptées.

Les séances et les activités sont prises en charge financièrement.



LES OBJECTIFS

- Préserver ou améliorer son capital santé
- Promouvoir et encourager la pratique régulière d'une activité physique
- Maintenir son autonomie
- Prévenir ou ralentir les effets du vieillissement
- Favoriser le passage du bien-être au mieux-être.



POUR QUELS BÉNÉFICES ?

Conservier son **autonomie**

Créer une **dynamique** de groupe

Poursuivre la pratique d'une activité physique

Développer la **confiance** en ses capacités

Améliorer son **équilibre** et sa stabilité

Diversifier et équilibrer son alimentation



COMMENT ÇA MARCHE ?

20 SÉANCES PENDANT 4 MOIS

Évaluation initiale > 1 séance

Entretien individuel et bilan condition physique



Atelier Activités Physiques Adaptées 8 séances collectives

Pilates

Yoga

Speedminton (jeu de raquettes)

Touch rugby (dérivé du rugby avec contacts légers)



Atelier Bien-être 5 séances collectives

Sophrologie (relaxation statique et dynamique)

Relaxation (détente musculaire et mentale)

Méditation (exercices de concentration)



Atelier Alimentation 4 séances collectives

Retrouver les sensations alimentaires

Varié et adapter son alimentation

Lire des étiquettes

Cuisiner un repas équilibré



Évaluation finale > 1 séance

Entretien individuel et bilan condition physique



Atelier continuité de la pratique de l'activité physique > 4 séances

Une rencontre avec les associations du territoire

Continuité à 3 mois, 6 mois et 1 an

QUE PROPOSE LE PROGRAMME ?



UN ACCOMPAGNEMENT PERSONNALISÉ

Suite à un bilan initial individuel permettant de cibler vos objectifs personnalisés, différentes séances vous sont proposées afin de les atteindre.

Les ateliers d'activité physique et de bien-être sont adaptés à vos capacités et/ou à vos problématiques de santé.



UNE ÉQUIPE PLURIDISCIPLINAIRE

Enseignants en activités physiques adaptées, médecins, infirmiers, diététiciennes et sophrologues sont à vos côtés pour vous guider et vous conseiller tout au long du programme.



EN PRATIQUE

Un programme est mis en place lorsqu'un groupe de 12 à 15 participants est constitué.

Un certificat de non contre-indication à la pratique d'une activité physique vous sera demandé.

Vous aurez besoin d'une tenue adaptée à la pratique d'une activité physique.

En manque d'équipement, n'hésitez pas à nous le signaler, nous chercherons des solutions!