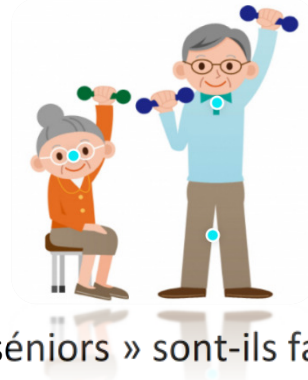


Educateurs sportifs du service des sports de l'Isle-sur-la-Sorgue.



## LE PASS SENIORS

Les personnes que l'on nomme « les séniors » sont-ils fait uniquement pour garder les petits-enfants, pour s'asseoir devant la cheminée quand il fait froid, pour rester chez eux sans distractions autres que la télévision, la radio, ou encore la couture ?

**Non !** Cette conception du « troisième âge » est terminée, elle n'est plus en adéquation avec ce que nous vivons aujourd'hui, les retraités sont en pleine forme et ils doivent le rester !

**Oui,** mais comment rester en pleine forme nous direz-vous ? Facile, il faut :

- cultiver son corps et son esprit
- sortir de chez soi, rencontrer du monde
- continuer à s'épanouir et prendre soin de soi
- entretenir la confiance en soi
- fuir la solitude et l'inactivité ...

En résumé, il faut garder un équilibre social, psychologique et physiologique.

Pour permettre aux « séniors » l'islois et aux autres de rester en « bonne santé et autonomes », le service des sports avec ses éducateurs propose et met en place le pass séniors. Ce dispositif du « bien vieillir ensemble » permet à de nombreux séniors de pratiquer des activités de prévention de l'état mental et physique de chacun d'entre eux.

### Renseignements :

*Brice Cilichini* : 06/62/37/01/87

*Nicolas Gras* : 06/07/02/16/67

*Pôle enfance famille* : 04/90/38/96/91 (demander le service des sports)



# Comment ça marche ?

## ► Répartition des groupes en tenant compte du niveau sportif ou des besoins spécifiques des séniors :

- niveau 1 : activité douce
- niveau 2 : activité modérée
- niveau 3 : activité dynamique

Cela permet à chaque séniors de faire une activité en fonction de son rythme de vie et de ses besoins.

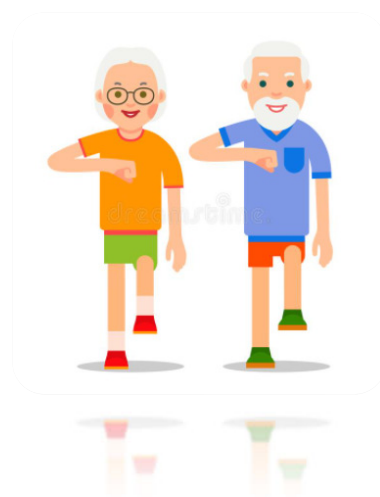
## ► Possibilité de faire son programme en participant à un ou plusieurs cours :

Chaque séniors peut choisir le nombre de fois où il vient pratiquer en fonction de ses besoins tout en s'adaptant à ce qui sera proposé.

- une fois par semaine
- deux fois par semaine
- trois fois par semaine

## ► Contenu des activités :

- des exercices de renforcement
- des exercices d'équilibre
- des exercices de coordination
- des exercices de souplesse et de mobilité
- et d'autres surprises !



## ► Lieu des interventions :

- à la salle des Névens et au stade des Névens

## ► Planning des interventions sur l'année:

- mardi à la salle des Névens ou sur le stade
- mercredi à la salle des Névens ou sur le stade
- jeudi au stade des Névens (repli en cas de mauvais temps à la salle de danse du COSEC Avy)

	9h15 / 10h15	10h30 / 11h30
Mardi	Niveau 3	Niveau 2
Mercredi		Niveau 1
Jeudi	Niveau 3	Niveau 2