



Bien Vieillir  
en Dordogne

# Sport & Santé le bien-être en activité

## Pourquoi

Nous vivons, aujourd'hui, de plus en plus âgés. L'enjeu n'est désormais plus seulement de vivre longtemps mais de vieillir en bonne santé. Maintenir une activité physique régulière favorise le bien-être, améliore la santé et préserve l'autonomie. Elle permet d'entretenir ou de développer les muscles et ainsi de diminuer le risque de chute. Elle limite la survenue de certains facteurs de risque et de pathologies chroniques.

Alors que l'inactivité physique accélère le vieillissement (2<sup>ème</sup> facteur de risque individuel après le tabagisme), l'activité physique entraîne une diminution des mortalités globales et prématurées.

Il n'est jamais trop tard pour se mettre à l'activité physique. Quels que soient l'âge ou la pathologie, il existe une activité physique adaptée à chacun.



## Déroulement

- Population cible : personnes âgées de 60 ans et plus
- Durée : 1h30
- animateur : un animateur sportif spécialisé seniors
- Nombre de participants conseillé : 15 à 20

## Contenu

### Théorie (45mn) :

- Définir l'activité physique et ses bienfaits sur la santé
- Développer une activité physique malgré les pathologies
- Conseils avant de pratiquer une activité

### Pratique (45mn) :

- Exercices simples pour le maintien des capacités d'endurance, de la souplesse, de la force et de l'équilibre, de la coordination et de l'adresse.

## Objectif

- Sensibiliser les personnes de 60 ans et plus au bénéfice de l'activité physique quels que soient l'âge ou la pathologie : ralentissement de la perte d'autonomie, amélioration de la qualité de vie.

Favoriser la pratique de l'activité physique. Mettre en relation les seniors et les clubs sportifs proches de leur domicile.

**L'objectif étant de permettre à chacun de vivre autonome le plus longtemps possible à son domicile.**

A la fin de la séance  
un ensemble de  
documents est remis  
à chaque participant.

  
PRÉVENTION SENIORS

**Renseignements et inscriptions**  
**05 53 53 20 40**

Avec le soutien de :



  
A votre écoute  
chaque jour