



*NOUVEAUTE 2019*

# ACTI'FORME

ATELIER SPORT  
SENIOR ET  
NUTRITION



*FINANCÉ PAR LA  
CONFÉRENCE DES  
FINANCEURS DE LA  
PREVENTION DE LA PERTE  
D'AUTONOMIE DU 77*

**Exclusif :**  
De Septembre à  
Décembre 2019



*Animé par le Service  
Autonomie de Centre 77*

# ACTI'FORME

ACTIVITÉ PHYSIQUE  
ADAPTÉE AUX SENIORS



#### A QUI S'ADRESSE ACTI'FORME ?

Animées par un éducateur médico-sportif diplômé APA de l'association Centre 77, les sessions ACTI'FORME sont référencées "prescriforme" (accessibles avec certificat médical ou prescription APA)

L'atelier se compose de 14 séances d' 1 heure pour un groupe de 15 participants de plus de 60 ans .

Gratuit pour les participants.

#### COMBIEN COÛTE ACTI'FORME ?

L'atelier est gratuit pour les participants et les organisateurs

#### CONTENU d'ACTI'FORME

1ère séance : Tests d'efforts, équilibre, évaluation des habitudes du bien vieillir

3 séances de marche en extérieur

5 séances de ré-entraînement à l'effort, à la pratique d'une activité physique régulière, thématiques adaptées aux seniors : Habilité motrice, Coordination, Renforcement musculaire sous forme ludique et conviviale, avec matériel adapté (plots, barres, ballons, rochers d'équilibre etc...) prenant en compte les spécificités individuelles de chaque participant

3 séances Prévention des chutes : Equilibre, approche du sol

1 séance nutrition : équilibre alimentaire des seniors actifs et l'hydratation

Dernière séance : tests, évaluation des acquis

#### Où se déroule ACTI'FORME ?

Sur toute commune du 1/4 Nord Est de la Seine-et-Marne qui en fait la demande

### Contact

**01 64 42 81 31**

**prevention@centre77.fr**