

Prévenir et réduire l'isolement social des personnes âgées en perte d'autonomie et leurs proches aidants



Porteur de l'action

ADAPT'ON SPORT Monsieur Eric CEBE.

Description de l'action

Améliorer la qualité de vie et le bien être global des bénéficiaires et de leurs aidants par l'intermédiaire du pilates.

Objectifs

- Amélioration de la qualité de vie des seniors et de leurs proches aidants.
- Renforcement de la confiance en soi et de l'estime de soi par les progrès physiques visibles.
- Lutter contre la sédentarité.
- Améliorer la santé physique et mentale.

Calendrier / Modalités des actions

Tous les mercredis de 17 h à 18 h. → 35 séances

Lieu(x)

Commune du Mas-Saint-Chély 48210 – Salle des fêtes du Mas de Val.

Renseignements et inscriptions

Eric CEBE

☎ 06.82.05.93.74

✉ eric.cebe@orange.fr

Ateliers proposés gratuitement aux plus de 60 ans et leurs proches aidants

