

COMMUNIQUÉ DE PRESSE

ACTIVITÉ PHYSIQUE ADAPTÉE AUX SENIORS

La retraite est l'occasion de prendre de nouvelles habitudes et de consacrer notamment du temps pour pratiquer de l'activité physique. C'est d'autant plus important que l'activité physique et la sédentarité sont des déterminants de santé majeurs.

Bien que l'accent soit mis sur la nécessité pour les seniors de pratiquer une activité physique, celle-ci est souvent orientée vers la « gym douce » et des mouvements lents. Or, il est prouvé qu'en vieillissant, on perd de la force et surtout de la puissance musculaire. La vitesse d'exécution de certains mouvements nécessaire pour prévenir d'une chute est souvent absente.

Certains, déjà sportifs, continuent ou augmentent leur pratique sportive, d'autres s'inscrivent dans des clubs de sport. Il y a ceux également qui font de l'exercice seuls chez eux, ceux qui profitent de la retraite pour marcher ou jardiner davantage et, enfin, il y a ceux qui se tournent vers ce que l'on appelle « l'activité physique adaptée ».

Elle est idéale si l'on est dans une phase de reprise d'activité sportive après plusieurs années et que l'on craint de se faire mal ou de ne pas réussir à suivre le rythme d'un cours classique. Elle est également particulièrement recommandée si l'on a des soucis de santé qui méritent une attention particulière.

Et vous ? Où en êtes-vous côté activité physique ?

Dans le cadre de sa mission d'information grand public, le CLIC du Plateau Est de Rouen organise une réunion d'information à l'attention des personnes à partir de 60 ans et animée par un ancien cadre de santé spécialisé en rééducation, le :

Lundi 18 novembre 2019 à 14h00

Salle des Fêtes – 13 rue du Général de Gaulle

Place du Pannetier du Roy

76240 BELBEUF

L'entrée est gratuite, de préférence sur inscription auprès du CLIC :

CLIC du Plateau Est de Rouen

Maison des Associations - 30 rue des Andelys

76520 BOOS

Tél : 02 35 65 02 68

Mail : clicplateauest@gmail.com

Du lundi au vendredi de 9H30 à 12H30 et de 14H00 à 17H00