



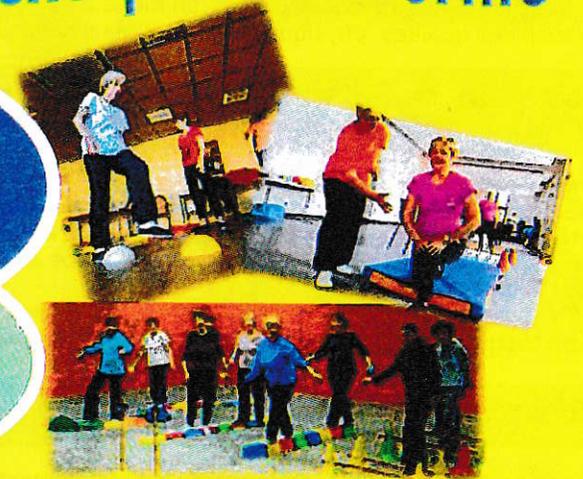
COMITÉ DÉPARTEMENTAL  
YVELINES

[www.codepepgvyvelines.com](http://www.codepepgvyvelines.com)

# "En Mouvement pour la Forme"

**SOYEZ ACTEUR  
DE VOTRE  
SANTE**

**PRÉSERVEZ  
VOTRE  
AUTONOMIE**



**Des Activités Physiques Variées  
Adaptées au Public Senior**

**Équilibre**

**Autonomie**

**Prévention**

**Progrès**

**Mémoire**

**Lien social**

**Confiance**

**Coordination**

**Convivialité**

**Tonicité**



# BIEN VIEILLIR

La Fédération Française d'Éducation Physique et de Gymnastique Volontaire propose « **Gym' Bien Vieillir** » :

Le manque d'activité physique entraîne une perte d'énergie et une augmentation de la fatigue, entraînant à son tour, une moindre envie de bouger.

Aujourd'hui, il est démontré qu'une **activité physique régulière et adaptée** contribue au **maintien de l'autonomie** et à un meilleur confort de vie grâce à l'entretien et à l'amélioration des qualités physiques, des qualités psychiques et des relations sociales.

## Nos séances à l'année

1 à 2 séances hebdomadaires collectives durant l'année sportive (septembre à juin)

### Préservez votre autonomie :

Avec l'aide de nos **éducateurs sportifs qualifiés**, maintenez votre **souplesse articulaire** et votre **équilibre**, renforcez votre **habileté motrice** et préservez votre **mémoire**, vos **muscles** et votre **cœur** grâce à des exercices spécifiques conçus pour vous.

Il n'y a pas d'âge pour découvrir l'activité physique !

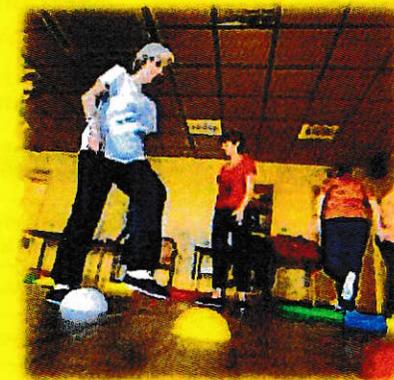
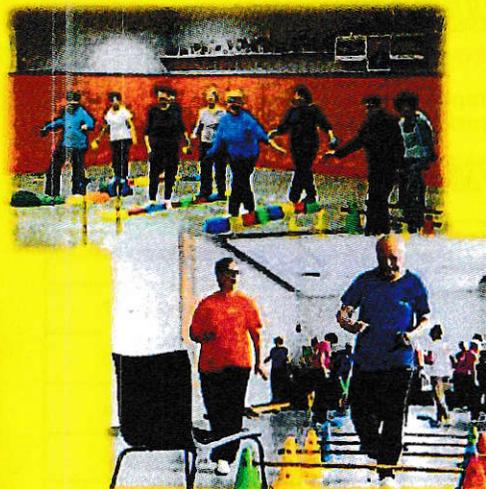
Alors **lutez contre l'inactivité et soyez acteur de votre santé !**

## Nos ateliers prévention (12 semaines)

Venez participer à nos **programmes de découverte** conçus sur un **cycle court de 12 séances** pour vous aider à retrouver **mobilité, confiance et habileté** dans la réalisation de vos tâches quotidiennes. Ils vous permettront d'être à l'écoute de votre corps et de **ressentir les premiers effets bénéfiques d'une pratique régulière**. Attention, ces programmes sont organisés irrégulièrement dans différentes communes en fonction des propositions du partenaire PRIF (Prévention Retraite Ile de France)

Les activités sont proposées sous la conduite d'animateurs ou d'animatrices expérimentés et formés spécifiquement à l'encadrement des activités physiques en lien avec le maintien de l'autonomie et de la santé.

Ils portent à chaque participant toute l'attention nécessaire et s'adaptent aux capacités de chacun.



## Plaisir, Convivialité, Bien-être, Confiance en soi

