



Communiqué de presse

PARCOURS PREVENTION SANTE Découvrez les Activités Physiques Séniors

Avec le concours financier de la CNSA dans le cadre de la conférence des financeurs de la prévention de la perte d'autonomie des personnes âgées de la Sarthe »

Depuis Janvier 2017, le Comité Départemental Olympique et Sportif de la Sarthe, en collaboration avec les Comités Départementaux dispensent des séances d'activités physiques pour les seniors dans le cadre du dispositif « Parcours Prévention Santé - Découverte des Activités Physiques Seniors » financé par la Conférence des Financeurs.

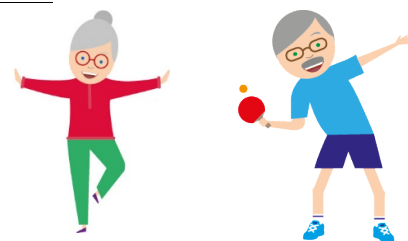
Cette action est reconduite pour la saison sportive 2020-2021. Forts du succès rencontré, nous œuvrons encore, afin de permettre à tous de pratiquer une activité physique.

C'EST QUOI EXACTEMENT ?

Le « Parcours Prévention Santé » est un dispositif mis en place par le Comité Départemental Olympique et Sportif de la Sarthe. Cette action permet aux personnes âgées de 60 ans et plus de découvrir des activités physiques adaptées GRATUITEMENT.

Cette action vise à :

- Prévenir les pathologies liées à l'âge.
- Lutter contre la sédentarisation.
- Renforcer les liens sociaux grâce à des activités collectives.
- Sensibiliser aux bienfaits d'une activité physique régulière.



QUI PEUT EN BÉNÉFICIER ?

Toutes les personnes âgées de 60 ans et plus souhaitant découvrir une activité physique et sportive.

COMMENT ?

Le Comité Départemental Olympique et Sportif de la Sarthe et les associations sportives partenaires offrent la possibilité aux bénéficiaires de découvrir gratuitement 2 activités physiques, dans la limite de 7 séances par discipline.

QUELLES ACTIVITES ?

Découvrez le golf et passez une après-midi en plein air, dans un cadre apaisant. C'est une discipline idéale pour travailler patience, concentration et maîtrise de soi.

Initiez-vous au Qi Gong, au Tai Chi Chuan ou au Pilates pour travailler l'ensemble du corps en douceur et favoriser la circulation de l'énergie.

Notre **PASSION** au service du **SPORT**



**CDOS
SARTHE**

**Comité Départemental Olympique
et Sportif de la Sarthe**

Maison Départementale des Sports
29 boulevard Saint-Michel
72000 Le Mans

Tél : 02 52 19 21 10

sarthe@franceolympique.com

sarthe.franceolympique.com

Communiqué de presse

Pratiquez le tennis de table cela vous permettra d'améliorer coordination gestuelle, mobilité et rapidité de déplacement.

Avec le concours de la CNSA
Confédération des Français de la prévention
de la perte d'autonomie des personnes âgées.

**CDOS
SARTHE**

**14
séances
GRATUITES**

PARCOURS PRÉVENTION SANTÉ
Découvrez les activités physiques adaptées
à partir de 60 ans

Pour vous inscrire :
Contactez le Comité Départemental Olympique et Sportif de la Sarthe
tel. : 02 52 19 21 10
e-mail : sarthe@franceolympique.com

Où ?

Au gré des partenariats noués avec les associations et les collectivités, les activités sont réalisables sur plusieurs communes du département de la Sarthe. Les programmes des activités sont consultables sur notre site internet au lien ci-dessous :

<https://sarthe.franceolympique.com/parcours-prevention-sante/>

Contact presse :

Corentin GROUX – Chargé de développement – 02 52 22 73 13 – corentingroux@franceolympique.com