



COMMUNIQUÉ DE PRESSE

Prévention, lien social, forme... Un programme complet pour changer la donne

Laragne-montéglin, le 25 avril 2025

Active Ageing est un projet porté par l'union sportive de Slovénie et financé par la commission Européenne dans le cadre du programme Erasmus + Sport, il regroupe 6 partenaires à travers l'Europe dont un en France, l'association Azur Sport Santé. Ce projet est mis en place pour une durée de 2 ans.

Ce projet a pour objectif de prévenir la perte de l'autonomie et de lutter contre l'isolement social pour les personnes âgées de plus de 65 ans notamment grâce à la mise en place de programmes structurés d'activité physique adaptée (APA). Pour ça, les programmes proposés seront basés sur des recommandations scientifiques, ils sensibiliseront les séniors à l'importance de la pratique d'une activité physique pour protéger leur santé sur le long terme et ils les inciteront à poursuivre cette activité à l'issue du programme qui leur sera proposé en offrant des informations et des outils pratiques.

Pendant 12 semaines, les participants bénéficieront de:

- 2 séances encadrées de 1h par semaine (24 au total)
- 1 séance en autonomie (seul où entre participants)
- Un accompagnement bienveillant dans un cadre convivial
- Un suivi personnalisé grâce à un cahier d'évaluation et à des tests adaptés

Lieu des séances :

- Maison de pays chemin des Sérignons - **La roche des Arnauds** (les mardis : 10h-11h)
- Salle de la Mairie place de la Mairie - **Manteyer** (les jeudis : 17h-18h)

Début du programme : Première séance le mardi 6 mai de 10h à 11h à La Roche des Arnauds.

Inscription : [06 63 04 57 85](tel:0663045785) ou contact.mssbd@gmail.com

Pièce à fournir : certificat médical de non contre-indication à la pratique d'une activité physique adaptée.