

Avec le concours de la CNSA

Conférence des Financeurs de la prévention
de la perte d'autonomie des personnes âgées.



PARCOURS PRÉVENTION SANTÉ

Découvrez les Activités Physiques Seniors

14
séances
GRATUITES



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
@ : comite.cdos@maison-sports72.fr

www.sarthe.franceolympique.com

C'EST QUOI ?

Le **Parcours Prévention Santé** est un dispositif permettant aux personnes âgées de 60 ans et plus de découvrir plusieurs activités physiques **GRATUITEMENT**.

Ce projet a pour vocation de :

- * Prévenir les pathologies liées à l'âge,
- * Lutter contre la sédentarisation,
- * Rompre avec l'isolement et renforcer les liens sociaux.

POUR QUI ?

Le dispositif Parcours Prévention Santé est ouvert à toutes les personnes âgées de 60 ans et plus souhaitant découvrir une activité physique.

Pour entretenir sa santé ou pour rompre avec l'isolement toutes les raisons sont bonnes pour s'essayer à une discipline sportive.

COMMENT ?

Le Comité Départemental Olympique et Sportif de la Sarthe et les associations sportives offrent la possibilité aux bénéficiaires de **découvrir gratuitement 2 activités physiques, dans la limite de 7 séances par discipline** (soit 14 séances au total).

Le bénéficiaire peut participer à 1h de chaque activité à raison d'une séance par semaine (hors vacances scolaires).

Dans l'objectif de lutter contre l'isolement et de pérenniser l'activité physique et sportive adaptée aux participants, l'éducateur sera amené, à l'issue des 7 séances, à proposer aux pratiquants des passerelles au sein des associations fédérées.

N'hésitez plus !

C'est la solution pour garder la forme.

POUR S'INSCRIRE :

1. Prendre contact avec le CDOS, par téléphone au **02 52 19 21 10**, pour recevoir le formulaire.
2. Envoyer le bulletin au CDOS 72 par courrier ou par e-mail (voir coordonnées ci-dessous).
3. Confirmation par le CDOS 72 de la Sarthe de la prise en compte de votre inscription.

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
@ : comite.cdos@maison-sports72.fr

www.sarthe.franceolympique.com