

SPORT LOISIR DÉTENTE - SPORT ADAPTÉ

UN PROGRAMME LANCÉ EN 2018

Suite à une réflexion sur la prévention et la préservation de la santé et en coopération avec le club de l'amitié, la commune de Ports-sur-Vienne a mis en place depuis quelques années des séances de sport adapté, principalement pour les séniors. Des installations sportives rénovées en 2018, un espace socio-culturel avec une salle de 300 m², un territoire propice à la randonnée, la présence d'un médecin et d'une infirmière, mais aussi d'une professionnelle du sport adapté, une mairie et une association des séniors. Tous les ingrédients étaient réunis pour lancer ce programme collectif.

ACTIVITÉS PHYSIQUES ADAPTÉES ET MARCHES

Les séances, à raison de deux fois une heure par semaine sont encadrées par une professionnelle. Les activités sont recensées et décrites en ligne sur le site national du sport santé. Pour compléter ces activités physiques adaptées, le club de l'amitié organise chaque lundi matin une activité de marche sur le territoire communal et voisins.

Ce programme bénéficie aujourd'hui à un petite cinquantaine de personnes avec une participation qui s'est accrue (sport adapté: 16 participants, marche: 30 participants).



Ports-sur-Vienne

Ville Amie des Aînés depuis 2020
Ports-sur-Vienne (37)

OBJECTIFS :

- Offrir, à proximité, un service de pratique de d'activité physique pour la maintien en forme
- Préserver la santé, mais également le maintien du lien social.

PRATIQUE :

- Des ateliers de sport adapté, principalement pour les séniors.
- Des séances, à raison de 2 fois 1 heure par semaine encadrées par une professionnelle.
- Une activité de marche organisée par le club de l'amitié chaque lundi matin sur le territoire communal.

APPEL À CONTRIBUTION

Si, comme la Ville de Ports-sur-Vienne, vous avez mis en place des projets pour les aînés, n'hésitez pas à nous en faire part : contact@rfvaa.com