



Phosphor'âge

Bien vieillir en préservant
son autonomie

Activité physique adaptée, atelier d'équilibre et de prévention des chutes



© Adobe Stock

- ▶ des **ateliers gratuits** d'activité physique adaptée en santé (APAS) réalisés par un enseignant diplômé
- ▶ à destination des personnes âgées **autonomes ou non**
- ▶ résidant en
 - ▶ **EHPAD**
 - ▶ **Résidence Autonomie**
 - ▶ **Béguinage**
 - ▶ **Ambulatoire**

financé par



en partenariat avec

Préservons l'autonomie des personnes âgées résidant dans votre établissement par l'activité physique

LES OBJECTIFS :

- ▶ favoriser les capacités et solliciter les sensations pour **améliorer son schéma corporel**
 - ▶ Améliorer ou restaurer les **capacités cognitives** de la personne âgée (orientation dans l'espace, mémoire)
- ▶ Travail de l'équilibre afin de **prévenir et réduire le risque de chute**
 - ▶ Améliorer la **confiance en soi** et la **qualité de vie**
- ▶ Lutter contre la **sédentarité** et l'**isolement**
 - ▶ Maintenir une **autonomie** le plus longtemps possible

LES ACTIVITÉS

- ▶ Gymnastique douce
- ▶ Équilibre (parcours moteur)
- ▶ Renforcement musculaire
- ▶ Activités physiques innovantes (ex : golf adapté ...)



LE FONCTIONNEMENT :

Évaluation des besoins de votre établissement
en quelques minutes :
cutt.ly/BesoinsPhosphorAge

Mise à disposition de salle et matériel adaptés dans votre établissement

Organisation des séances* pour les résidents
en présence d'un membre de votre personnel

* Les séances peuvent être organisées en complément d'activités physiques déjà mises en place au sein d'un établissement

SCANNEZ-MOI



03 27 97 97 97

www.sante-douais.fr

secretariat@santedouais.fr

[f](#) [@](#) [t](#) [in](#) psdouais