SPORT ADAPTÉ

EN ÉTABLISSEMENTS HOSPITALIERS OU SPÉCIALISÉS (EHPAD, APAJH...)

NOMADE PROPOSE À VOS RÉSIDENTS DES ACTIVITÉS PHYSIQUES POUR LEUR BIEN-ÊTRE :

BIEN-ÊTRE

- DONNER DU SENS À SA VIE
- AMÉLIORER SON QUOTIDIEN

PHYSIQUE

- Endurance
- Force
- Équilibre
- Souplesse
- Coordination

PSYCHIQUE

- Stimulation cognitive
- Mémoire
- Attention
- Émotions positives
- Confiance en soi

RELATIONNEL

- Socialisation
- Coopération
- Insertion
- Investissement
- Motivation

NOMADE RECOMMANDE POUR VOS RESIDENTS :

LA CHAISE ACTIVE : Activité permettant de **mobiliser en douceur les muscles et articulations**, la plupart des exercices étant proposés **assis sur la chaise ou autour de la chaise** en l'utilisant comme appui (selon les possibilités des participants).

Cette activité est à la fois **ludique et adaptée aux seniors et personnes présentant certaines pathologies** telles que l'arthrose, l'ostéoporose, le surpoids/obésité, la lombalgie chronique, l'insuffisance respiratoire, ou affaiblies suite à une intervention chirurgicale.

DES ATELIERS ÉQUI'LIBRE : Activité proposée sous forme d'**ateliers ludiques** permettant d'**améliorer la condition physique générale** et en particulier l'équilibre, la coordination, de renforcer les muscles et les articulations, de **gagner ainsi en confiance et d'éviter les risques de chute et de prolonger l'autonomie**. Une éducation autour des bons gestes et postures à adopter au quotidien fait également partie des séances.

DES ACTIVITÉS AJUSTÉES :

AUX CAPACITÉS : Toutes nos activités présentées dans la plaquette principale peuvent être **adaptées aux caractéristiques des groupes**.

Pour cela, il nous paraît indispensable d'échanger avec l'équipe soignante sur les capacités et les fragilités de chacun.

AUX CONDITIONS MÉTÉO : Lorsque le temps le permet, **possibilité de pratique en plein air** pour une bouffée d'oxygène et de détente.

FORMULES AU CHOIX :

- Des **cours réguliers** (une ou plusieurs fois par semaine)
  - des créneaux de 30' à 1h
  - des groupes de 5 à 15 personnes selon l'homogénéité du groupe
- Des **événements ponctuels :**
  - journées ou après-midi thématiques (prévention sport santé bien-être : dos, postures, stress…)

LIEUX DE PRATIQUE :

- **EN SALLE :** au sein de votre établissement si vous disposez d'un espace de 50 à 100m² selon le nombre de personnes.
- **EN EXTERIEUR :** au sein de votre établissement si vous disposez d'un espace naturel, **ou** en pleine nature sur un lieu de rendez-vous.

QUE PRÉVOIR POUR LA PRATIQUE D'ACTIVITÉS ?

- Une tenue confortable
- Pratique pieds nus, en chaussettes ou en chaussures de sport selon l'activité
- De l'eau et une serviette de bain

NOMADE
SPORT BIEN-ÊTRE & NATURE

DEVIS SUR DEMANDE

Marion LELACHE (06.45.23.74.96)