

## SPORT-SANTÉ

CONTACT - COORDONNATEUR SPORT SANTÉ LAVAUR :



07 50 14 00 42



3s-lavour@ville-lavour.fr



[www.ville-lavour.fr](http://www.ville-lavour.fr)

(sport et jeunesse – sport santé)



**30 MINUTES DE MARCHÉ PAR JOUR PERMETTENT DE RESTER AU TOP DE SA FORME !**

Pour garder la forme et éviter d'interrompre la pratique sportive en vieillissant, rien de mieux que la marche à pied. La Maison Sport Santé propose des circuits aux séniors (entre 6 et 10 km).



**DU SPORT SUR ORDONNANCE.**

Depuis le décret de décembre 2016, les médecins peuvent prescrire des activités sportives adaptées à leurs patients souffrant de maladies de longue durée. Ces prescriptions médicales « Sport sur ordonnance », mises en réseau avec le service Sport Santé Lavour et le tissu associatif local, connaissent un bel essor, notamment avec les clubs de tennis et de natation.

## L'OFFRE DE SERVICES SPORT SANTÉ LAVAUR S'ÉTOFFE AVEC LA DANSE

La danse est une source de bienfaits tant physiques que psychologiques : elle contribue au maintien et à l'amélioration de notre capital santé, tout en procurant un plaisir certain, gage de moments de bonheur.

Dispensée par un agent professeur de danse (diplômes Handidanse, handicap physique et moteur, déficience intellectuelle et autisme, master Education Enseignement et Formation)

**Danse Santé Lavour - se décline en trois axes :**

- Rési'danse autonomie, à la Résidence Autonomie.
- Danse Santé Séniors, en complément de l'offre Sport Santé Séniors.
- Danse adaptée, pour les personnes handicapées.

# VIE SOCIALE

Le contexte sanitaire lié à l'épidémie de COVID-19 nous empêche d'organiser cette année, au chai des Clauzades, le repas champêtre que nous avions prévu pour nos aînés : nous nous retrouverons lorsque la situation le permettra !

## RÉSIDENCE AUTONOMIE LAGARRIGUE

ON POUSSE LA CHANSONNETTE !



La résidence a été équipée d'une borne musicale mobile « Mélo », financée par la « Fondation CASD » et la « Caisse locale de COCAGNE Crédit Agricole agence de Lavour ». Cette borne permet aux résidents d'écouter la musique qu'ils aiment et de partager des animations musicales stimulantes, ludiques, qui favorisent leur autonomie par des jeux de mémoire, des jeux chantés, du karaoké... On parle de « gérontechnologie », avec 4000 chansons faciles d'accès et un large choix de contenus culturels et de loisir pour animer des ateliers, des jeux, favoriser le lien social et stimuler les résidents.

La borne, installée dans le hall d'accueil de la résidence depuis le mois de janvier, diffuse tous les jours une musique d'ambiance et permet d'animer trois ateliers musicaux par semaine, par petits groupes, dans le respect des mesures sanitaires.

## ON DANSE !

« Rési'danse autonomie » est l'une des trois déclinaisons de la « Danse Santé », elle-même développée dans le cadre du service Sport Santé Lavour (pour rappel, la Ville est labellisée Maison Sport Santé).

Les résidents de Lagarrigue bénéficient, une heure par semaine, des bienfaits de la danse – énergie, souplesse, endurance, plaisir... - pour bien vieillir, rester autonomes et en lien avec les autres.

## À NOTER :

Deux autres déclinaisons sont proposées autour de la danse : « Danse Santé Séniors », qui diversifie l'offre sportive adaptée aux séniors et « Danse adaptée », destinée aux personnes handicapées.

Toutes les informations sur Sport Santé Lavour au **07 50 14 00 42**  
[3s-lavour@ville-lavour.fr](mailto:3s-lavour@ville-lavour.fr)

