

SPORT-SANTÉ

CONTACT - COORDONNATEUR SPORT SANTÉ LAVOUR :

☎ 07 50 14 00 42

✉ 3s-lavour@ville-lavour.fr



www.ville-lavour.fr

(sport et jeunesse – sport santé)




**Sport Santé Séniors
à Lavour : ça marche**

**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).




**Sport sur Ordonnance
à Lavour : ça prescrit !**

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 LAVOUR 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



SPORT

LE SPORT-SANTÉ POUR TOUS LES PUBLICS.

Un seul contact pour toutes les informations et inscriptions « Sport- Santé » :

☎ 07 50 14 00 42

✉ 3s-lavour@ville-lavour.fr

LAVOUR
J. J. J.
P. J. J.

Sport Santé JEUNES

Bouger,
c'est la forme

Prévenir les risques de la sédentarité

3s-lavour@ville-lavour.fr
07.50.14.00.42

Logos: Sport Santé, Mairie de Lavour, Conférence des Français, Active & Sportive, etc.

La sédentarité des jeunes s'accroît et entraîne souvent une alimentation déséquilibrée, des risques cardiopulmonaires ou psychosociaux. Face à ce constat, la Ville proposera, courant 2022, un programme Sport Santé Jeunes encadré par du personnel qualifié, en partenariat avec les infirmières ASALÉE.

LAVOUR
J. J. J.
P. J. J.

SÉJOUR Sport Santé Séniors

Bouger,
Découvrir,
Ensemble

3s-lavour@ville-lavour.fr
07.50.14.00.42

Logos: Sport Santé, Mairie de Lavour, Conférence des Français, Active & Sportive, etc.

UN SÉJOUR SPORT SANTÉ SÉNIORS POUR LES PERSONNES ÂGÉES DE PLUS DE 60 ANS !

Reporté au mois de juin 2022 en raison de la crise sanitaire, ce séjour (5 jours) prévoit de joindre l'utile à l'agréable : au programme, des activités physiques adaptées, des sorties touristiques et l'opportunité de se faire de nouveaux amis !

Tarif : entre 200 et 400 euros selon ressources. La Ville prenant en charge le coût du transport. Attention : nombre de places limité à 25 personnes.

LAVOUR
J. J. J.
P. J. J.

DANSE SANTÉ ADAPTÉE

S'exprimer
S'estimer
S'inclure

3s-lavour@ville-lavour.fr
07.50.14.00.42

Logos: Sport Santé, Mairie de Lavour, Conférence des Français, Active & Sportive, etc.

En 2021 : 20 personnes âgées de 60 ans et + participent aux séances de Danse-Santé séniors. L'offre s'élargit aux personnes en situation d'handicap moteur avec la Danse-Santé Adaptée.

OCTOBRE ROSE : LA VILLE SOUTIENT ÉNERGIQUEMENT LE DÉPISTAGE ORGANISÉ DU CANCER DU SEIN.



La Ville, le Centre de coordination de dépistage des cancers d'Occitanie, la Ligue contre le cancer et dix associations sportives - Tennis Club, Ten'danse, Olympic Boxing Tarn, Lavour Cyclo, les 1000 pattes, la Tarnaise, les Rubies, le Basket Club, le Hand Ball Club, Lavour Athlétisme - se sont réunis sur le parvis de l'Hôtel de Ville pour rappeler l'importance du dépistage du cancer du sein, tous les deux ans, pour les femmes âgées de 50 à 74 ans. **Une nouveauté cette année : la municipalité, en partenariat avec le centre hospitalier de Lavour, a proposé des créneaux de rendez-vous pour des mammographies.**



VIE SOCIALE

RÉSIDENCE AUTONOMIE :

> Des ateliers pour prendre soin de soi :

- **Prévention des risques de chute** : des ateliers organisés par l'ADMR de Brens, animés par un ergothérapeute et financés par la Conférence des financeurs du Département du Tarn.
- **Prévention de la perte d'autonomie, par** : de l'activité physique adaptée, de la danse- santé et des ateliers mémoire.

