

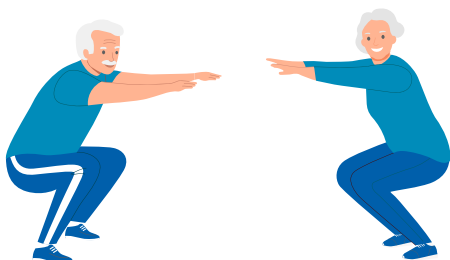
# BIEN VIEILLIR GRÂCE À UNE ACTIVITÉ PHYSIQUE ADAPTÉE

La Maison Sport Santé de l'association Melioris,  
**accueille et accompagne les personnes de 65 ans et plus**,  
à reprendre une activité physique adaptée à leur âge  
et régulière afin de **prévenir les chutes**.



## GARDER LA FORME POUR PRÉVENIR LES CHUTES...

Nous avons mis en place un programme pour vous **maintenir en forme, améliorer votre équilibre** et **reprendre confiance en vous**.




## ... TOUT EN LUTTANT CONTRE L'ISOLEMENT

Vous participez à **des séances collectives** encadrées par notre enseignant en activité physique adaptée.



MELIORIS MAISON SPORT SANTÉ

 [maisonsportsante@melioris.fr](mailto:maisonsportsante@melioris.fr)



2 adresses :  
74 rue de la Verrerie - 79000 Niort  
de 2 allée de la Cure - 79170 Périgné



[www.melioris-centredesante.fr](http://www.melioris-centredesante.fr)

## LE FONCTIONNEMENT DU DISPOSITIF EN 5 ÉTAPES :



**Vous nous contactez directement** ou êtes **orienté(e)** vers le dispositif **par votre médecin** ou un partenaire du réseau gérontologique.



**Vous prenez rendez-vous** avec la Maison Sport Santé.



**Vous réalisez un bilan initial** avec l'Enseignant en activité physique adaptée comprenant : un entretien, une évaluation de votre condition physique et la définition de vos objectifs.



**Vous suivez un programme de réentraînement de 12 semaines** (deux séances par semaine). Circuits d'entraînement adaptés, composés d'exercices de renforcement musculaire au travers d'activités ludiques, variées et de relaxation.



**Vous réalisez un bilan** pour apprécier votre progression, et êtes accompagné(e) vers des activités à réaliser en autonomie ou des structures sportives adaptées.



Dans le cadre du programme, vous pourrez également :

- > être accompagné-e pour **accéder à des aides visuelles et/ou auditives** ;
- > bénéficier de **recommandations pour aménager votre domicile** ;
- > participer à des **ateliers nutrition** seniors.



## TARIFICATION

### Programme complet de 12 semaines

30€ par personne.

Les mutuelles peuvent prendre partiellement ou totalement en charge le montant des séances d'activité physique sur ordonnance. Renseignez-vous auprès de votre complémentaire santé.

La Maison Sport Santé de Melioris ne procédera pas à des remboursements après encaissement.