

Renseignements

Fondation de l'Armée du Salut
6 Rue du Château
68580 SEPOIS-LE-BAS

Barbara ROUBAUD
Coordinatrice du projet
Main dans la Main
broubaud@armeedusalut.fr
Tél: 06 27 77 41 58

Alors qu'en dites vous?

On commence quand ?

Contact:

Tél: 06 27 77 41 58

Main dans la main



En partenariat avec :



**Vous avez plus de 60 ans et vous
avez envie de bouger...**

Une solution GRATUITE!!!

Main dans la main c'est quoi?

Main dans la main est un service qui a pour objectif premier d'améliorer, de préserver l'autonomie et l'indépendance à domicile des séniors.

Il permet également de limiter l'isolement social en milieu rural et de pouvoir créer ainsi de nouveaux liens grâce à de nouvelles rencontres.

Une activité sportive hebdomadaire peut vous apporter une meilleure condition physique :

- Améliorer l'équilibre
- Prévenir des chutes
- la coordination de votre corps
- l'endurance et la force dans les tâches quotidiennes.



Notre Action

Ces séances sont assurées par l'association « Tous au sport » et dispensées par un intervenant professionnel, pour pouvoir vous offrir des exercices adaptés.

En respect des règles sanitaires, nous vous proposons des séances de sport collectif en plein air et à proximité de chez vous.

Quand cela sera possible, les séances reprendront dans la salle communale.

Nous garantissons l'application des gestes barrière, port du masque obligatoire et utilisation du gel hydro-alcoolique.

Ce service est GRATUIT!

En effet le transport et les séances de sport adapté sont totalement prises en charge, vous n'aurez aucun frais à payer.



Pas de moyen de locomotion ?

Pas de soucis nous avons la solution !

Un véhicule avec chauffeur vous est mis à disposition gratuitement.

Il viendra vous chercher à domicile et vous ramènera après la séance.