

GYM SUR CHAISE (Accessible à tous- Groupe entier)

Exercices adaptés qui préservent les articulations tout en mobilisant le corps.

GYM DOUCE (Accessible à tous- Groupe entier)

Mouvements en douceur pour maintenir souplesse et mobilité au quotidien.

PRÉVENTION DES CHUTES ET ÉQUILIBRE

(Essentiel pour l'autonomie- Demi Groupe)

Travail ciblé sur l'équilibre et la coordination pour sécuriser les déplacements quotidiens.

RENFORCEMENT MUSCULAIRE

(Pour maintenir sa force- Groupe entier)

Exercices ciblés pour tonifier les muscles et conserver sa vitalité

CARDIO (Pour les plus dynamiques- Groupe entier)

Activités stimulantes pour le cœur et les poumons, adaptées au rythme de chacun.

BODY-SCULPT (Pour tous les niveaux- Groupe entier)

Combinaison de renforcement et de cardio léger pour sculpter le corps en musique.

CARDIO-BOXE (Défouloir et dynamisme - Groupe entier)

Mouvements de boxe sans contact, pour se dépenser, évacuer le stress et s'amuser.

GYM-MIX (Variété et plaisir - Groupe entier)

Un cocktail d'exercices variés pour ne jamais s'ennuyer et solliciter tout le corps.

GYM-MÉMOIRE (Corps et esprit - Groupe entier)

Alliance parfaite d'activités physiques et d'exercices cognitifs pour stimuler corps et mémoire.

RELAXATION (Détente profonde - Groupe entier)

Moment de calme et de respiration pour apaiser tensions et retrouver sérénité.

STRETCHING (Souplesse et bien-être - Groupe entier)

Étirements doux pour assouplir le corps, soulager les raideurs et améliorer la posture.



MARCHE (Accessible à tous- Groupe entier)

Balades tranquilles sur les sentiers ombragés du lac pour profiter de la nature.

MARCHE DYNAMIQUE (Pour les actifs - Groupe entier)

Marche entrecoupée de phases d'exercices pour allier plaisir de la promenade et bienfaits sportifs.

MARCHE NORDIQUE

(Renforcement global - Groupe entier)

Marche avec bâtons pour solliciter l'ensemble du corps dans un cadre naturel revigorant.

TIR DE PRÉCISION

(Concentration et adresse - Demi-groupe)

Activité calme développant la précision, la concentration et la coordination œil-main.

TIR À L'ARC (Challenge et plaisir - Demi-groupe)

Discipline ancestrale pour travailler posture, concentration et confiance en soi.

PÉTANQUE (Convivialité garantie - Groupe entier)

Moments d'échanges et de stratégie autour d'un jeu traditionnel apprécié de tous.

ATELIERS DYNAMIQUES

(Parcours ludiques - Groupe entier)

Circuits d'activités variées et stimulantes adaptés aux capacités de chacun.



Réservez votre journée !

raho@udsis.fr

ou par Tél. +33 (0)6 58 64 91 14



JOURNÉE SÉNIORS À LA RAHO

La sortie qui oxygène le moral!



www.udsis.fr

GROUPES

Bien bouger, pour bien vieillir !

Tout le monde en est conscient aujourd'hui, rien de tel que l'activité, les échanges, les sorties dans la nature, pour bien vivre le grand âge. C'est en ce sens que nos Journées Séniors sont conçues.

Bienvenue sur les rives du Lac de la Raho, dans notre base, au sein d'un cadre naturel exceptionnel, réputé pour sa faune, sa flore et ses paysages.



Ici, avec "La Journée Séniors", l'UDSIS propose à vos résidents un large choix d'activités adaptées à tous les profils. Faites votre choix, combinez-les en fonction de vos groupes, de leurs besoins et de leurs envies. Nous sommes là pour vous conseiller et faciliter votre journée !

Encadrés par des intervenants diplômés, agréés, mais aussi passionnés, vos séniors trouveront ici des programmes à leur goût et à la mesure de leurs capacités. Suivant leurs besoins, leurs envies, ils pourront pratiquer des activités douces, dynamiques, préventives, mais aussi ludiques et conviviales.

Sortir de la ville et plonger dans la nature

Ici tout est fait pour faciliter cette journée de décadage. Notre base dispose de tous les équipements sanitaires, pratiques, mais aussi sportives et ludique, afin de vivre une journée stimulante, originale et bienfaitante.

Des Intervenants **DIPLÔMÉS & AGRÉÉS**

- Lors des animations votre groupe est pris en charge par un professionnel spécialisé dans son activité.
- Tous les intervenants sont diplômés et agréés Jeunesse et Sport.



L'option repas : Si vous le souhaitez, nous pouvons prendre en charge le repas de midi. Servi sur place, il est élaboré par nos diététiciennes, et préparé maison par les chefs UDSIS. (5€/personne)



L'option Transport : Si besoin, nous proposons un service de minibus, pour venir chercher les participants chez vous, et les ramener en fin de journée. (minibus 14 places - 50€)

💡 Pensez-y pour **La Fête des Aînés**, pour **La semaine bleue**, ou bien encore pour organiser votre **journée de création de lien social** ou d'intégration des **nouveaux habitants** dans la commune. Voyez nos offres pour les **nouveaux retraités**, pour la **fête d'une association**, ou bien encore **l'inauguration d'un événement...**

Choisissez les thèmes de votre journée

Sport et Alimentation de la personne âgée :

Activités sportives et intervention sur les besoins alimentaires du Senior, conseils et astuces pour gérer le quotidien

Sports adaptés au grand âge : Gym sur chaise / travail de l'équilibre / prévention des chutes, tous les conseils pour mieux vivre les difficultés liées aux années

Sport Actif : Pour un public en forme, venez bénéficier d'une journée sportive : gym cardio / renforcement musculaire / récupération active

Bien Être : Relaxation, stretching, gym douce, échange sur les difficultés du quotidien sont au programme d'une journée aux multiples bénéfices

Journée Loisirs : Maintient en forme le matin et activités ludiques l'après-midi

Vous ne pouvez pas vous déplacer ?

Nous pouvons venir et organiser votre Journée Seniors à domicile !

A vos côtés, nous reprendrons certaines activités déclinées de nos programmes de La Raho que nous animerons sur place, dans vos locaux, ou à proximité selon vos souhaits.



TARIFS ET OPTIONS

● Groupe à partir de 8 personnes : à partir de 250€ la journée ou 150€ la demi-journée

● Option transport : maximum 14 places (50€) ou en complément de votre transport.

● Option repas : 9€ par personne.

A noter :

● Si le temps ne permet pas un accueil de qualité, la journée sera reportée sur une date ultérieure.

● Possibilité d'organiser des journées au sein de vos établissements.

● Les activités s'adaptent la saisonnalité

Combinez les activités et façonnez votre programme

Exemple d'une journée type

| MATIN | |
|-------|------------------------------|
| 9h00 | Accueil & café convivial |
| 9h30 | Réveil musculaire en douceur |
| 10h45 | Renforcement musculaire |

PAUSE MÉRIDIENNE Repas préparé par l'UDSIS

| APRÈS-MIDI | |
|------------|--|
| 13h30 | Marche nordique |
| 14h45 | Cardio |
| 15h30 | Échange autour de l'activité physique en autonomie |
| 16h00 | Retour au domicile |

