



COMMUNIQUÉ DE PRESSE



« La Maison Sport Santé 83 organise à Ollioules des séances d'activités physiques adaptées aux Seniors éloignés de la pratique sportive »

**Invitation presse le vendredi 11 mars 2022 à 13h45,
à l'occasion d'une séance « CAP Sport Santé Seniors »**

Complexe Sportif Aldo Piemontesi,
34, allée des Bleuets - 83190 OLLIOULES

Toulon, le 07 mars 2022,

Des animations destinées aux seniors de plus de 60 ans, pour se maintenir en forme, sont développées dans 6 communes de la Métropole Toulon Provence Méditerranée depuis novembre 2021. Cette opération « CAP Sport Santé Seniors », mise en place dans le cadre de la Maison Sport Santé 83, portée par le CDOS, propose des séances d'Activités Physiques Adaptées (APA) qui favorisent grandement le maintien en bonne santé.

Elles permettent donc à de nombreux Seniors en situation trop sédentaire de reprendre en douceur une pratique régulière, dans un but de santé physique, mais aussi psychique, grâce à un accompagnement personnalisé, adapté aux capacités de chacun, proposé par des enseignants spécialisés.

Il s'agit aussi d'inciter fortement les participants à poursuivre des séances régulières dans les clubs locaux prêts à les accueillir, afin de contribuer à renforcer les motivations, grâce notamment à la dynamique créée par les relations sociales dans le groupe. Cela peut donc permettre également de rompre certaines solitudes.

Nous vous proposons donc de **rencontrer les participants d'Ollioules, à l'occasion de l'une de ces séances** ; mais aussi **d'entendre l'enseignant APA** chargé de l'animation, ainsi que **les personnes qui ont contribué à la mise en place de ce projet**.

CONTACT PRESSE

Maxime MASTINU
Chargé de communication – CDOS 83
04.94.46.01.92
communication@cdos83.fr