

PRÉSENTATION DE NÎMES SPORT SANTÉ

Depuis plus de 24 ans, Nîmes Sport Santé agit pour la **santé** et le **bien-être des Gardois** à travers la pratique d'Activités Physiques Adaptées.

Reconnue **Maison Sport Santé** par les ministères de la Santé et des Sports, l'association accompagne chacun vers plus d'autonomie, de vitalité et de qualité de vie.

Structurée autour de **9 pôles d'activités**, Nîmes Sport Santé développe des programmes, ateliers et journées de sensibilisation répondant aux enjeux actuels de santé publique.



| |
|------------------|
| SPORT THÉRAPIE |
| SPORT BIEN-ÊTRE |
| SPORT SÉNIORS |
| SPORT ADAPTÉ |
| SPORT INSERTION |
| ÉCOLE DE SPORT |
| SPORT FORMATION |
| SPORT ENTREPRISE |
| SPORT RECHERCHE |

CONTACTEZ-NOUS

06.31.41.83.00

asso@nimessportsante.fr

420 av. de la Bouvine Rés. Le Neptune
30900 Nîmes

www.nimessportsante.fr



JOURNEE FINANÇÉE PAR



avec le soutien de



Association loi 1901, à but non lucratif

JOURNÉE SPORT SANTÉ ET PRÉVENTION SÉNIORS

22 OCTOBRE 2025



Bougez, partagez, et préservez votre vitalité.

Une journée pour votre santé.



PRÉSENTATION

Participez à une **journée Sport-Santé & Prévention** organisée par **Nîmes Sport Santé** et la **CPTS* Némausa** !

Destinée aux **séniors de plus de 60 ans**, cette journée, financée par **Cap Prévention Seniors**, associe **activité physique adaptée, repas partagé** pour passer un moment convivial et **bilan santé ICOPE** pour préserver votre autonomie.

POURQUOI VENIR ?

- ✓ Découvrez votre **niveau de forme**.
- ✓ Profitez d'un **bilan santé** complet et gratuit.
- ✓ Participez à des **activités physiques adaptées** à vos besoins.
- ✓ Rencontrez nos **experts sport-santé**.
- ✓ Venez partager un **moment convivial**.



DÉROULEMENT



Matinée
(10h00-12h00)

10h00 - Accueil café

10h30-12h00 - Activité Physique Adaptée

Une activité physique au choix :
Marche Nordique ou Gym douce/Pilates



Pause repas
(12h00-13h00)

Buffet offert par l'association



Après-midi
(13h00-15h00)

Bilan de santé avec le programme ICOPE

Vous serez accompagnés par les professionnels de
Nîmes Sport Santé et de la CPTS Némausa

Lieu : Résidence Le Neptune
420 avenue de la Bouvine
30900 Nîmes

Proche de la Polyclinique Grand Sud

Information et inscription obligatoire au :



07.49.75.69.30

ICOPE

QU'EST CE QUE C'EST ?

Le programme ICOPE recommandé par l'**Organisation Mondiale de la Santé** vous invite à mesurer et préserver **6 fonctions** afin de continuer à faire le plus longtemps possible ce qui est important pour vous.

Ce programme est soutenu par le Ministère de la Santé et de la Prévention. L'intérêt de ce programme est qu'il permet d'intervenir tôt, dès que l'on observe la baisse d'une fonction. C'est à ce stade que la prévention est la plus efficace.

**LES 6
FONCTIONS
QUI SERONT
ÉVALUÉES**



ET APRÈS ?

En fonction des résultats, nous vous proposerons un accompagnement adapté avec un bilan de forme, un programme d'activité physique adaptée au sein du pôle sport séniors, des ateliers nutritionnels, des séances de stimulation cognitive, etc.