



Le parcours d'activités santé seniors  
 PASS'AGES a obtenu le label  
 « Droits des usagers de la santé »  
 décerné par la Conférence Régionale de la  
 Santé et de l'Autonomie



## PASS'AGES

### PARCOURS D'ACTIVITES SANTE SENIORS PENMARC'H

#### SANTE BIGOUDENE

53 rue de la Marine  
 29760 Penmarc'h

<http://sante-bigoudene.fr/>  
<https://www.facebook.com/santebigoudenepenmarch>



# Parcours d'activités santé séniors

## Qu'est-ce que c'est ?

- \* Un programme de 12 séances d'activité physique adaptée
- \* Un accompagnement individualisé par un éducateur sportif spécialisé
- \* Des agrès adaptés aux plus de 60 ans
- \* Des séances en groupe
- \* Un jardin multi-sensoriel, dans lequel vont être proposées différentes activités : jardinage accessible aux personnes à mobilité réduite, yoga adapté...

## Les objectifs

- \* Développer les capacités physiques, cognitives et sensorielles
- \* Maintenir ou développer l'autonomie
- \* Réduire les risques de chute
- \* Proposer un environnement apaisant
- \* Favoriser le lien social
- \* Favoriser le bien-être physique et psychique

## Pour qui ?

Toute personne de plus de 60 ans ou souffrantes de pathologies chroniques résidant à Penmarc'h ou dans les communes limitrophes, qu'elle soit en institution ou à domicile, qui :

- \* souhaite avoir une activité physique adaptée à ses capacités
- \* a des difficultés d'équilibre, des difficultés à se déplacer
- \* souhaite prévenir ces difficultés
- \* est en situation de handicap
- \* nécessite une rééducation



PASS'AGES

## Lieu

Le parcours est situé à Santé Bigoudène  
(53 rue de la Marine, à Penmarc'h)  
Les activités se poursuivent en hiver  
dans la salle Omnisports !  
(stade de Penmarc'h, 66 route de Kerondec)

## Modalités

Nous contacter

## Contact

Morane Gouyen  
Service promotion de la santé  
02 98 58 55 69  
pds@santebigoudene.fr

## Santé Bigoudène

53 rue de la Marine 29760 Penmarc'h



sante-bigoudene.fr

<https://www.facebook.com/santebigoudenepenmarch>