

La Revue *A Mon Rythme*

je cultive mon bien-être

ANNEE 2024

LES SENIORS CHAMPIONS DE L'APA

9,93/10* : les seniors sont conquis par nos ateliers d'APA

Les seniors plébiscitent les ateliers d'Activités Physiques Adaptées ! Un succès retentissant pour ces séances qui améliorent le bien-être physique et moral. Lutte contre l'isolement, ambiance chaleureuse et exercices variés et adaptés : les clés d'une formule gagnante.

Plus de 400 séniors bougent chaque semaine avec notre équipe, des sorties de marche active très appréciées et aussi de nouveaux projets pour cette nouvelle année sportive.



FOCUS SUR LE SPORT ADAPTE DES ATELIERS MULTISPORTS INCLUSIFS

De nouveaux ateliers autour du multi activités se sont développés au sein de comité Ufolep 78. Ces ateliers, conçus pour répondre aux besoins spécifiques de ce public, offrent aux jeunes et aux adultes, quel que soit leur handicap, une variété d'activités sportives adaptées.

Un environnement stimulant, convivial et adapté pour des bénéfices réels sur la santé, le bien-être et les liens sociaux.

Des ateliers mis en place en partenariat avec le Centre Hospitalier Théophile Roussel, l'ESAT de Plaisir, Avenir Apéi ou encore la plateforme de réhabilitation psychosociale Sud Yvelines...



Interview de Denise, 102 ans

"Avec Anna, on bouge et il y a l'ambiance"

Du haut de ses 102 ans, Denise est notre doyenne parmi nos plus de 8000 licenciés au sein de l'Ufolep Yvelines.

Née en 1922, Denise a vu le siècle passer, et il s'en est passé des choses. Elle a traversé la guerre, a vécu l'occupation où elle a aidé le maire et a organisé les ravitaillements.

Après la guerre, elle a continué d'enseigner, de s'occuper d'enfants en difficulté jusqu'à sa retraite, puis elle s'est consacrée à la gymnastique, aux voyages et au bénévolat.

Denise a toujours été active « *Pas tellement sportive mais je n'ai jamais eu de voiture, alors j'ai toujours beaucoup marché à pied et fait de la bicyclette...* »

Aujourd'hui, à plus de 100 ans, elle continue de faire de la gymnastique chaque semaine via notre atelier séniors animé par Anna au sein de la résidence séniors La roseraie de Triel sur Seine.

Et « *Je fais des tours de couloirs, au moins six par jour!* »

Son secret ?

« *BOUGER et manger sainement* »

Une vraie source d'inspiration !

*Note moyenne de satisfaction de nos ateliers 2024 - échantillon de 250 séniors

Notre actualité

L'ÉQUIPE DU COMITÉ UFOLEP 78



Une équipe expérimentée et qualifiée pour accompagner tous les publics vers la pratique d'une activité physique, pour animer des ateliers adaptés, ludiques et conviviaux.

Une équipe dynamique et volontaire pour organiser et développer de nouveaux projets sportifs.

Une équipe jeune et soudée !

On échange, on partage, on collabore.

UFO SE BOUGER

LA COHERENCE CARDIAQUE

La technique de cohérence cardiaque repose sur un principe très simple. La méthode du 3.6.5 :
3 fois par jour - 6 respirations par minute - durant 5 minutes

- *Installez-vous confortablement dans un endroit calme, en position assise ou allongée*
- *Inspirez profondément par le nez pendant 5 secondes en gonflant le ventre, puis expirez par la bouche pendant 5 secondes en vidant le ventre et cela 6 fois de suite*
- *Durant l'exercice, concentrez-vous sur la colonne d'air qui entre et sort dans votre corps.*
- *Répétez cette respiration 3 fois par jour pendant 5 minutes.*

Un anti-stress rapide, naturel et efficace

Alors, on n'attend plus, on s'y met !

Merci à tous nos partenaires pour votre confiance