

Sports adaptés et variés avec un éducateur sportif.  
Tous les mardis de 15h00 à 16h00 au FAM (Foyer d'accueil médicalisé)  
15 BIS Bd Nicolas Thiessé  
76440 Forges Les Eaux

Tous les mardis de 16h15 à 17h15 et de 17h30 à 18h30 au Pôle Inclusion de l'AARPB « La Brèche. »  
358 Route de Paris à Saumont-La-Poterie

Pendant les vacances scolaires :

Séance de Sophrologie et Cours de Cuisine Diététique

## Coordonnées :

AARPB « La Brèche »  
Association d'Aide Rurale du Pays de Bray  
Plateforme Territoriale de Services  
358 Route de Paris  
76440 Saumont-La-Poterie  
Téléphone : 02.77.25.00.25  
Port : 06.33.95.32.05  
Mail : [plateformedeservices@labreche76.fr](mailto:plateformedeservices@labreche76.fr)



# Sport et santé pour tous dans le Pays de Bray

Une action proposée par la Plateforme Territoriale de Services de l'AARPB « La Brèche ».



Association, d'Aide Rurale du Pays de Bray.

## Les bénéficiaires

Cette activité est proposée à des personnes en situation de handicap et/ou bénéficiaires des minimas sociaux, dans un objectif de prévention et d'amélioration de la santé.

Ce projet prend en compte les besoins spécifiques des participants (bien-être, image de soi, prévention santé) en étant encadrés et stimulés par des professionnels.

## Le financement

Ce projet est financé par l'Agence Régionale de Santé.

Malakoff Médéric a financé l'achat de matériel de sophrologie.

La cotisation annuelle s'élève à 105 euros ; Cette cotisation comprend les séances de gym douce, de diététique et de sophrologie + l'assurance et la licence.



## Le Sport

Ce projet favorise l'accès à la pratique d'une activité sportive régulière de proximité, ludique et à moindre coût. Il est assuré par notre prestataire du Comité Départemental du Sport en Milieu Rural 76 ».



Les activités variées en intérieur ou en extérieur selon le temps seront adaptées au niveau des bénéficiaires. Ce projet permet de :

- Faciliter l'accès à un sport pour un public le plus large possible, notamment pour des personnes qui ne peuvent pas se déplacer (pas de transport) ou participer aux activités sportives traditionnelles par manque de moyens financiers ou d'adaptabilité.
- Améliorer la qualité de vie et la condition physique des participants afin de lutter contre les effets néfastes de la sédentarité et du vieillissement.
- Etablir des liens sociaux.

## Le transport :

Le transport est assuré gratuitement par un professionnel de l'AARPB « La Brèche » sur un axe Gournay en Bray, Gaillefontaine /Forges Les Eaux dans un véhicule 9 places.

## Les séances de diététique

Une activité parallèle avec des ateliers de pratiques autour de la cuisine, du comportement alimentaire, de la dégustation en pleine conscience, de l'intérêt sur le quotidien, de la régulation des prises alimentaires est proposée aux bénéficiaires sous forme d'ateliers culinaires, de quizz des idées reçues ou encore d'un jeu de plateau.

## Les séances de Sophrologie

Une activité complémentaire proposée pour découvrir ses propres ressources, s'épanouir et améliorer sa qualité de vie (diminuer l'anxiété, gérer son stress).

