

# Let's move

## Activités physiques adaptées

**Croix-Rouge neuchâteloise**

Association cantonale de la Croix-Rouge suisse



Reprendre une  
activité physique en  
douceur ou restaurer  
les liens familiaux à  
travers le mouvement



## Introduction

Vous ressentez le besoin de pratiquer une activité physique mais ne savez pas par où commencer ? Bouger vous aiderait à vous sentir mieux dans votre corps et votre tête ? Vous avez déjà essayé mais avez arrêté faute de motivation et de savoir-faire ?

Let's move est une prestation gratuite qui vous aide à améliorer votre santé physique, mentale et sociale.

## Public cible

Cette prestation s'adresse aux personnes qui désirent débiter une activité physique en douceur, avec des conseils avisés. Pas de machines et programmes tout faits, simplement de l'écoute de vos besoins et des sorties accompagnées par une professionnelle qui vous donnera confiance en vous.

Vous pouvez aussi participer à Let's move en famille afin d'améliorer des relations conflictuelles ou tendues. Partager une activité favorise le dialogue, aide à gérer ses émotions et permet de restaurer des liens familiaux parfois perdus.

Let's move peut répondre à la demande d'un individu ou d'une famille, mais peut également être sollicitée par des acteurs de la santé afin de renforcer le travail réalisé (médecins, psychologues...).

« J'apprécie accompagner les personnes qui désirent retrouver du bien-être au travers d'une activité physique, constater leurs progrès. Échanger et partager mes connaissances avec eux fait vraiment du sens pour moi. »

Julie Rossé, Responsable Let's move

## APA - Activité Physique Adaptée

L'encadrement se fait par des professionnels en Activité Physique Adaptée et Santé. Grâce à cette formation en sport de niveau master universitaire, ces derniers apprennent, entre autres, à être à l'écoute et à adapter l'activité physique en fonction des besoins, des capacités et des possibilités de chacun.

### Fonctionnement

Les activités sont diverses et variées : elles sont choisies après un échange avec la coach APA selon vos besoins et difficultés. Jeux de balles, raquettes, marche, parcours Vita... Des activités ludiques, intéressantes et qui ont du sens pour vous, tout en travaillant un objectif bien précis, vous sont proposées. Vous prenez votre tenue de sport et vos baskets, nous nous déplaçons chez vous avec le matériel sportif nécessaire.

Vous êtes accompagnés dans vos sorties, soutenus dans votre progression et encadrés afin d'adopter des habitudes de vie qui vous aideront à devenir autonome dans votre pratique d'activité physique, que vous pourrez réaliser proche de votre domicile.



## Contact et inscription

☎ 032 886 88 60

✉ [julie.rosse@croix-rouge-ne.ch](mailto:julie.rosse@croix-rouge-ne.ch)

🌐 [croix-rouge-ne.ch](http://croix-rouge-ne.ch)



Plus d'infos ici ↗

Tout don fait la différence ♥

IBAN : CH90 0900 0000 2000 1504 8

# Croix-Rouge neuchâteloise

## Notre mission

La Croix-Rouge neuchâteloise se concentre sur une activité de proximité et vient en aide à la population vulnérable de la région. Nos prestations s'adressent plus particulièrement aux personnes âgées vivant à domicile, aux familles et à leurs enfants.

*Suivez-nous sur nos plateformes :*



**Croix-Rouge neuchâteloise**  
Association cantonale de la Croix-Rouge suisse

