

# Let's move

## Activités physiques adaptées

**Croix-Rouge neuchâteloise**

Association cantonale de la Croix-Rouge suisse



Un suivi individuel en activités physiques adaptées qui vous permet d'améliorer votre bien-être physique, mental et social



## Introduction

Vous ressentez le besoin de pratiquer une activité physique bénéfique pour votre santé, mais différents obstacles vous freinent ?

- Maladie physique ou psychologique
- Peur d'empirer les douleurs liées à la maladie
- Manque de motivation, de confiance, d'autonomie ou de connaissances
- Difficultés à interagir en groupe

Let's Move est une prestation gratuite qui vous accompagne pour améliorer votre qualité de vie et vous aide à surmonter ces obstacles.

Grâce à l'encadrement d'un duo professionnel qualifié, vous reprendrez l'activité physique en douceur, selon vos besoins et en visant des objectifs concrets.

## Public cible

La prestation s'adresse aux personnes âgées de 15 à 65 ans et domiciliées dans le canton de Neuchâtel. Elle encadre les personnes rencontrant des maladies physiques ou psychiques qui souhaitent réintégrer une activité physique dans leur quotidien et qui n'en sont pas capables seules.



## Objectifs

- Réintégrer l'activité physique dans votre quotidien, à votre rythme et en douceur
- Améliorer vos capacités physiques
- Gagner en confiance et en autonomie
- Diminuer ou stabiliser les symptômes de la maladie
- Sortir de la sédentarité
- Evacuer le stress et gérer les émotions
- Réduire l'isolement social

## Fonctionnement

Accompagnement personnalisé par des spécialistes en activités physiques adaptées (APA) :

- Un professionnel ou une professionnelle vous accompagne, vous motive et vous donne les clés pour reprendre une activité physique selon vos besoins.
- Les activités proposées sont variées et adaptées : jeux de balle, marche, parcours Vita, raquettes, renforcement musculaire, etc.
- Un suivi régulier et un soutien dans vos progrès.
- Le matériel nécessaire est fourni par nos soins.

Vous pratiquerez des exercices que vous pourrez réaliser chez vous ou à proximité, avec l'objectif de devenir autonome dans votre pratique.

Nous vous soutenons dans chaque étape et vous gagnerez progressivement en confiance et en autonomie afin que l'activité fasse ensuite partie de votre quotidien.

## Lieux

Les séances se déroulent près de chez vous, principalement dans des lieux extérieurs (parcs, parcours Vita, etc.).

## Contact et inscription

☎ 032 886 88 60

✉ [letsmove@croix-rouge-ne.ch](mailto:letsmove@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

