MAISONS SPORT SANTÉ
EnVie d'Activité

ASSA
CLUB SANTÉ

Association
Sport Santé Adapté

MAISON SPORT-SANTÉ EN BROCÉLIANDE

Bassin de vie de Mauron
Morbihan (56)

UNESCO

LA PRATIQUE DE L'ACTIVITÉ PHYSIQUE ET DU SPORT EST UN DROIT FONDAMENTAL POUR TOUS

PRÉSENTATION

ASSA
Association à but non lucratif loi 1901

MAISON SPORT-SANTE
Un label décerné par le ministère des Sports et le ministère des Solidarités et de la Santé

TERRITOIRE
Le pays de Mauron (sept communes 7500 habitants)

PUBLICS CIBLES
Tout individu, avec une attention particulière pour des personnes en situation de maladie, d'isolement, de précarité

OBJECTIF PRINCIPAL
Mettre en place un dispositif pluridisciplinaire afin de proposer au public des activités sportives sur notre territoire

LUTTE CONTRE LA SÉDENTARITÉ & L'ISOLEMENT

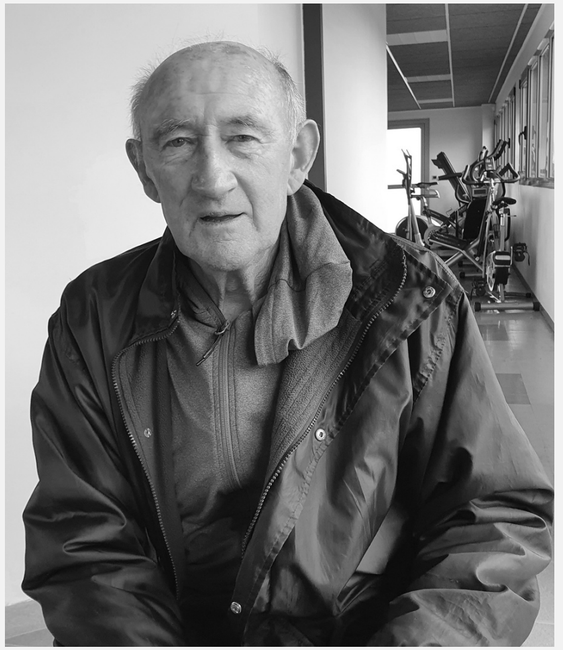
Partage
Convivialité
Aider l'autre

NOS AXES D'INTERVENTIONS

Accompagnement de personnes atteintes de **malades chroniques et ALD** (affections de longue durée)

Séances collectives et séances individuelles adaptées à l'état de santé et de forme de la personne. Encadrés par Darius, éducateur sportif formé sport-santé (diplôme ENCP (École Nationale de la Culture Physique) E3S - Bretagne (Educateur Sportif Sport-Santé) Niveaux 1 et 2)

Accompagnement des **personnes âgées**



Séances collectives et individuelles pour limiter les effets du vieillissement et prévenir l'apparition de maladies chroniques. Intervention des éducateurs spécialisés avec des programmes adaptés au plus près du lieu de vie de nos seniors.

Accompagnement tout public "Prévention primaire"

Cours collectifs d'activités physiques d'intensités différentes, pour tous les goûts et toujours dans la bonne humeur. Tant pour les hommes que pour les femmes, on se dépense, on rigole et on crée des liens sociaux.

PRÉSENTATION DE L'ASSOCIATION

ASSA
Association Sport-Santé Adapté

ASSA a été créée en 2018 par un couple passionné de sport-santé, Rasa Bekere kinésithérapeute de profession et Darius Bekeris éducateur sportif spécialiste des activités physiques adaptées. Grâce au réel besoin constaté chez les adhérents, l'association s'est développée très rapidement sur le pays de Mauron (56).

Communes d'intervention : Mauron - Brignac - Saint Brieuc de Mauron - Néant sur Yvel - Loyat - Concoret

Nombre d'adhérents 2020 : 160 (De 15 à 80 ans)

Notre volonté est de **faciliter l'accès au sport à des personnes éloignées de la pratique**, par des accompagnements adaptés au public et itinérants, en réponse aux freins liés à la ruralité du territoire d'actions.

AU CŒUR D'UNE ZONE RURALE

Notre territoire en ZRR

Intervention à Mauron et dans les communes voisines situées en zone de revitalisation rurale pour les revenus les plus modestes.

Adaptabilité et créateur de lien social

Les habitants de notre territoire n'ont pas forcément une culture sport-santé. Nous avons besoin de temps, d'énergie et de partage pour intégrer le sport dans leur quotidien.

ZRR Zone de Revitalisation Rurale

ASSA CLUB SANTÉ

Mobilité & accessibilité

Nous allons au plus proche des habitants, des pratiquants pour leur faciliter l'accès à la pratique. Celle-ci doit-être accessible financièrement.

Chaque jour, nous accompagnons des personnes éloignées de la pratique sportive, souvent en situation d'isolement. Le bassin de vie de Mauron est loin des agglomérations, notre action se veut locale, au plus proche des réalités de notre territoire.

En 2020, **près de 130 personnes** ont suivi nos séances collectives sur les 6 communes.

NOS LABELS

Maison sport-santé en Brocéliande

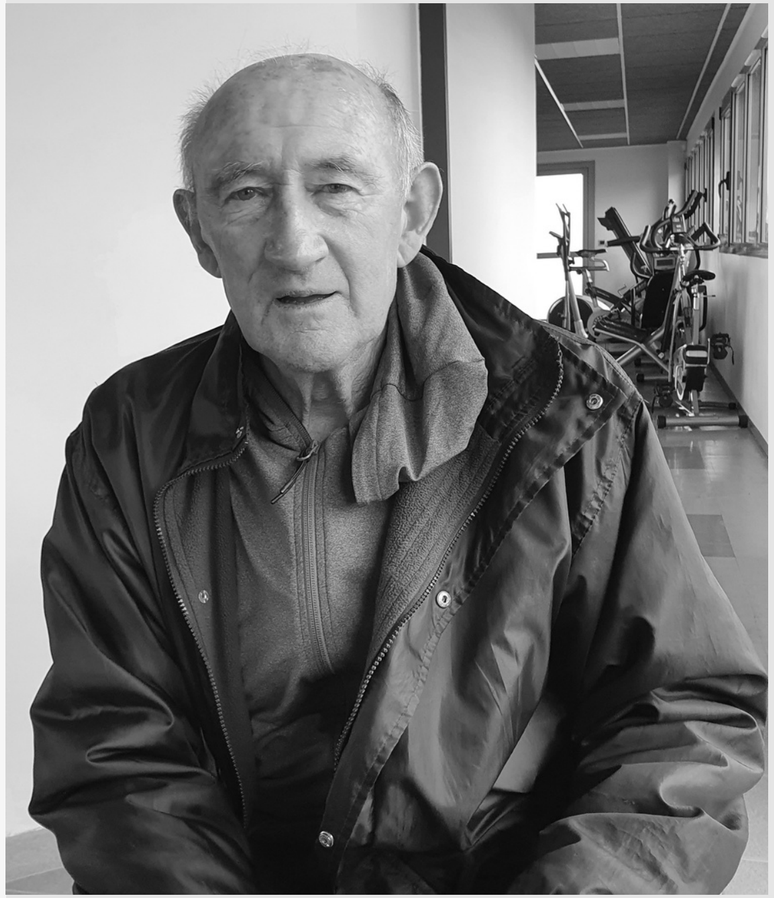
Notre association et les activités que nous proposons sont reconnues par l'Etat, désormais nous participons au réseau national du sport santé et nous sommes labellisés « Maisons Sport-Santé ».

Plan Sport Santé Bien-Être en Bretagne

Nous sommes signataires de la charte du plan Sport Santé Bien-Être (SSBE) en Bretagne. Cette charte d'engagement concerne les structures proposant des séances d'activités physiques à destination des personnes atteintes de maladies chroniques encadrées par des professionnels formés et dispensées dans un cadre sécurisé.

Nous sommes fiers de notre relation avec les professionnels de santé de notre secteur (Maison santé, cabinet de kinésithérapie, centre de soins de Mauron) qui s'établit grâce à des projets en commun.

TÉMOIGNAGES



"Ça fait du bien d'avoir moins de douleur"

"Suite aux conseils de mon neurologue, je me suis mis à pratiquer le sport. Pourtant, je n'avais pas envie... Et puis, je me suis rendu compte que la pratique d'une activité physique sportive adaptée à mes douleurs au dos et mes symptômes de Parkinson m'aidait, me faisait du bien...

Merci Darius, merci ASSA"

Michel - 80 ans

ANAÏS

"Vivre à la campagne, éloigné d'un bourg n'est pas toujours évident pour créer du lien social. Grâce à ASSA, j'ai trouvé un lieu de partage, une ambiance conviviale."

GERARD & ANTOINETTE
Mauron

"Le sport nous permet de changer notre routine, de faire des mouvements inconnus pour nous et nous sommes rassurés d'être encadrés. Nous n'avons plus peur de bouger avec nos maladies et nos maux, l'ostéoporose et l'hernie discale"

NELLY
Saint-Brieuc de Mauron

"Merci Darius de penser à nous faire bouger. Les exercices changent de la marche et du jardinage."

AIDEZ-NOUS À AIDER

NOUS AVONS BESOIN DE VOTRE SOUTIEN

POUR CONTINUER À AGIR

- Association reconnue d'intérêt général, ASSA est militante pour la santé et le bien-être de la population.

- Nos activités sont gratuites pour des personnes avec des maladies chroniques et pour des personnes âgées (70% de nos activités).

- Notre volonté est de rassembler un maximum de personnes autour d’une activité physique adaptée.

- Les projets et les programmes ont bien réussi sur le territoire.

CONTACTEZ-NOUS

Association Sport Santé Adapté

LA SANTÉ EST NOTRE BIEN LE PLUS PRÉCIEUX

www.assa56.fr

20 Rue Laennec, 56430 Mauron

assa@assa56.fr

Tel: 06 33 60 14 60

Darius BEKERIS

Morbihan

ars Agence Régionale de Santé

Fondation de France

POUR BIEN VIEILLIR BRETAGNE

Liberté • Égalité • Fraternité
RÉPUBLIQUE FRANÇAISE
MINISTÈRE DES SOLIDARITÉS ET DE LA SANTÉ

Liberté • Égalité • Fraternité
RÉPUBLIQUE FRANÇAISE
MINISTÈRE DES SPORTS