

Seniors

SHIZEN SAP, remise en forme pour seniors

Depuis début septembre, Brice et Johan ont lancé leur activité de remise en forme sur mesure à domicile pour seniors. Rencontre avec ces deux jeunes issus de Chelles et alentours.



Brice et Johan, fondateurs de Shizen.

Brice, 24 ans et Johan 23 ans, éducateurs sportifs qualifiés sont amis de longue date et partagent les mêmes passions : le sport et le bien-être mental et social vis-à-vis des aînés. « L'idée d'allier nos passions pour créer notre activité est venue rapidement : veiller au bien-être physique de nos seniors en travaillant sur l'autonomie, la confiance en soi, sans oublier le partage, la proximité et le relationnel » explique Johan. Leur objectif est de les accompagner dans le maintien de leur indépendance et de leur capacité physique en leur apportant motivation, plaisir et résultat. Brice poursuit « Si les personnes ont besoin d'aide et de parler, nous sommes là pour eux, nous sommes bienveillants et à l'écoute.

Comment se déroulent les séances ?

« Nous prenons rendez-vous au domicile de la personne et nous réalisons un diagnostic gratuit afin d'évaluer ses capacités et adapter au mieux notre accompagnement. Puis, nous préparons un programme personnalisé. » Les séances durent environ une heure et permettent de renforcer leurs capacités et améliorer leur motricité par le biais d'activités physiques adaptées (renforcement musculaire, cardio, équilibre..).

Des projets pour plus tard ?

« Développer l'activité Shizen en dehors de la région parisienne et pourquoi pas dans toute la France. »

Shizen SAP, est agréée « services à la personne » par l'organisme Nova, le coût des séances est éligible au crédit d'impôt à hauteur de 50%.

SHIZEN SAP, remise en forme pour seniors

Site internet : www.shizensap.com

Téléphone : 06 67 93 22 44

Facebook : Brice Shizen

DISTRIBUTION DES COLIS SENIORS

Vous avez plus de 67 ans et vous vous êtes inscrits au colis offert par l'association La Joie de Vivre et la Ville de Chelles ? Venez récupérer votre mets gourmand, le samedi 17 décembre aux horaires et lieux indiqués ci-dessous :

De 9h à 11h

- Espace de Proximité et de Citoyenneté Hubertine Auclert – Salle du Vieux-Colombier
- Résidence Henri Trinquand et Résidence Albert Flamant

De 14h à 17h

- École des Tournelles Guy Rabourdin, 1 rue Sainte Bathilde
- École Georges Fournier, 55 avenue Hénin
- École Jules Ferry, 32 avenue Maréchal Foch

À noter : une pièce d'identité vous sera demandée pour récupérer votre colis.

Renseignements :
Association La Joie de Vivre
Tél : 01 64 72 84 79
ou v.pasquier@chelles.fr