



Née de l'association de professionnels exerçant dans le domaine du sport santé, notre entreprise ErgaOmnes propose un accompagnement spécialisé dans le bien-vieillir. Nous orientons nos prestations vers des activités physiques adaptées aux séniors, ainsi que des prestations autour du bien-être et de la nutrition.

« Le souhait d'ErgaOmnes est de proposer des prestations de qualité qui participent au maintien de l'autonomie du séniors. Pour cela, nous nous fixons des engagements de qualité, à savoir : des professionnels diplômés, un suivi de nos prestations, ainsi que la mise en place d'un environnement aidant, bienveillant et non jugeant »

Contact

@ : ergaomnes.vcs@gmail.com

Tel : 06 63 18 41 29

Site : www.ergaomnes-vcs.com



Sylvain Wallez,
président d'ERGAOMNES

GYM ACTIVE



La gym active est un excellent moyen pour bouger en s'amusant ! Cette pratique est accessible car facilement adaptable aux pratiquants. L'activité idéale pour prendre du plaisir, renforcer les muscles et diminuer l'essoufflement.

Les + de l'activité

Diversité, cohésion de groupe, accessibilité

GYM PLAISIR



La gym plaisir est l'activité physique pour tous de référence. Elle peut se pratiquer assis(e) ou debout. La gym plaisir renforce l'autonomie de la personne en insistant sur l'équilibre, l'amplitude de mouvement et la force musculaire.

Les + de l'activité

Accessibilité, maintien de l'autonomie

GYM URBAINE



La gym urbaine c'est l'activité de plein air tendance ! L'objectif est d'utiliser la ville comme terrain de jeu ! L'activité vise une diminution des essoufflements et une augmentation de la force musculaire. Essayer cette activité c'est l'adopter !

Les + de l'activité

Tendance, cohésion, plein air

Marche nordique douce



Vous êtes amoureux des activités de plein nature, la marche nordique est l'activité à ne pas manquer ! Cette activité combine à la fois l'endurance et le renforcement musculaire tout en soulageant les articulations des membres inférieurs.

Les + de l'activité

Diminution des douleurs, découverte, détente

PSYCHOMOTRICITE



La psychomotricité permet de faire le lien entre le mouvement, les sensations et la réflexion. Cette discipline est très adaptée aux publics séniors, elle oriente son action sur le vécu du corps, le bien-être ou encore l'acceptation du corps vieillissant ...

Les + de l'activité

Mieux se connaître, estime de soi, diversité

ATELIER MEMOIRE



L'atelier mémoire consiste à entretenir, voire améliorer les fonctions cognitives par le biais de situations ludiques et variées. Nous utilisons de nombreux outils comme les jeux et la musique. Un environnement de bienveillance et de convivialité est de mise !

Les + de l'activité

Diversités, lutte du déclin cognitif, convivialité

GYM COGNITIVE



La gym cognitive c'est la combinaison entre la gym plaisir et l'atelier mémoire. Un ensemble de situations variées va mettre en action le corps et les muscles tout en stimulant les fonctions cognitives comme la mémoire ou l'analyse de situation.

Les + de l'activité

Limite le déclin physique et cognitif, convivialité

ATELIER prévention chute



L'atelier prévention chute est une combinaison entre la pratique de la gym « équilibre » et des temps d'éducation à la prévention des chutes comme des conseils d'aménagement du domicile ou encore les conduites à tenir en cas de chute.

Les + de l'activité

Autonomie, éducation, accessibilité

ATELIER NUTRITION



L'atelier nutrition est proposé par une diététicienne diplômée. Il permet de répondre à de nombreuses croyances sur l'alimentation et de réaliser des expériences surprenantes autour de la dégustation et du plaisir alimentaire.

Les + de l'activité

Expérimentation, éducatif, convivialité

Toucher massage Sophrologie - Soins esthétiques



Prendre soin de soi est le fil conducteur de ces trois prestations. L'éveil des sens, la diminution du stress et de l'anxiété, l'amélioration de l'estime de soi sont quelques exemples des bénéfices apportés par ses activités.

Les + des activités

Bien-être, estime de soi, plaisir