ATELIERS SENIORS

Initiés par Roannais Agglomération pour prévenir les risques de chute et [illegible] d'autonomie liés au vieillissement, les ateliers seniors sont programmés dè[illegible]re dans 24 communes, donc forcément près de chez vous. Gratuits et très ap[illegible]ls permettent aux plus de 60 ans de se maintenir dans une routine dynami[illegible].

Roanne

Sommaire

Naviguez dans les chapitres de cette page

Outils

PROGRAMME

Agglo

Pour Maryvonne Loughraieb, vice-p[illegible] déléguée à la gérontologie, « augm[illegible] l'espérance de vie en bonne santé d[illegible] personnes âgées est un enjeu maje[illegible]rts à tous les habitants de l'Agglo, les ate[illegible] seniors ont pour objectifs d'améliorer leur équilibre et leur motricité, de favoriser leur maintien à domicile et de lutter contre un isolement délétère. Cette année, 24 communes se sont engagées auprès de Roannais Agglomération pour centraliser les inscriptions et mettre à disposition leurs locaux. La nouvelle saison annonce en outre de beaux moments de convivialité autour d'un panel d'activités étendu.

Mémoires, sommeil… de nouveaux ateliers

Les ateliers de prévention des chutes, animés par des enseignants en activité physique adaptée, seront divisés en 2 cycles de 15 séances collectives d'1 heure, d'octobre à juin. Le premier cycle se concentrera sur l'équilibre et la confiance en soi ; le second proposera des exercices de gym douce ou de marche active. Chaque cycle intègrera également des séances sur l'alimentation. De nouvelles thématiques – mémoire et sommeil – feront l'objet d'ateliers spécifiques pour permettre entre autres aux seniors de stimuler leurs capacités

intellectuelles et leurs sens cognitifs.

« Une réelle portée sur notre vie de tous les jours »

Suzanne, 70 ans, et son mari Jacky, 76 ans, sont des adeptes des ateliers de Saint-Haon-le-Châtel : « Les séances sont très conviviales et animées par des moniteurs d'une extrême gentillesse ; les exercices proposés ont une réelle portée sur notre vie de tous les jours. On améliore vraiment notre stabilité, notre souplesse et notre motricité ». Même constat pour Gérard, 76 ans, qui s'inscrira à nouveau aux ateliers de Lentigny : « Pour moi qui ai eu d'importants soucis de santé, il y a un avant et un après. Ces activités me permettent d'entretenir mon sens de l'équilibre, de travailler le cardio à mon rythme, mais aussi de maintenir des liens sociaux ».

TÉLÉCHARGER LES FLYERS

Ateliers prévention
PDF - 403,9 KB

Ateliers sommeil
PDF - 1,2 MB

Ateliers mémoire
PDF - 1,2 MB

En complément

Ateliers seniors en vidéos

Retrouvez des séquences d'exercices simples et à la portée de tous, proposées par nos animateurs à l'aide de consignes établies à l'écran.

+ EN SAVOIR PLUS

SIGNALER UNE ERREUR SUR CETTE PAGE

TXT
SOURDS ET
MALENTENDANTS