

Activité Physique pour les plus de 60 ans!

Pour garder tonus musculaire, souplesse, équilibre...



Activité Physique pour les plus de 60 ans!

La résidence La Roméviennne Saint Jacques se mobilise pour le bien être des habitants de la commune et des villageois limitrophes. Elle vous invite à participer à compter du 7 mars 2024 à des séances de sport adaptées.

Au programme : **Renforcement musculaire Technique de relever du sol Prévention des chutes Souplesse Équilibre.**

- Pour qui ? tout public à partir de 60 ans
- Avec qui ? Des intervenants diplômés en activités physiques de l'association SIEL BLEU
- Où ? Rendez-vous à la Salle des fêtes de La Romieu, chaque jeudi de 14h30 à 16h00
- Quel est le coût ? totalement gratuit

Ce projet est important pour la Directrice de la Résidence Séniors, il lui tient à cœur et espère que nombreux seront les participantes et participants.

En effet, elle est confrontée avec le personnel au quotidien au vieillissement.

Avec cette expérience quotidienne, il lui semble essentiel de donner la priorité à la prévention de la perte de l'autonomie des personnes âgées de 60 ans et plus.

Avec l'âge, les capacités physiques et cognitives diminuent, aussi pour ralentir ce processus, une action précoce favorise l'autonomie et le maintien à domicile des personnes âgées. C'est pour cela que 60 ans cela semble "jeune" mais la précocité est de rigueur dès les premiers signes de fragilité.

La Conférence des Financeurs de la Prévention de la Perte d'Autonomie des personnes âgées (CFPPA) qui développe au niveau local une politique coordonnée de prévention a ainsi permis à La Directrice de la résidence de prendre en charge 100% des frais engagé pour ces 30 séances qui se dérouleront du 7 mars à fin octobre 2024.

Marie-Christine LAGRANGE (directrice de la Résidence) est très reconnaissante des échanges et conseils prodigués par le Conseil départemental du Gers et qui l'a aidé à répondre à cet appel à projet ; permettant au séniors de bien vieillir dans leur environnement en mettant l'accent sur la prévention de la perte d'autonomie.

Elle compte sur les habitants de la Romieu et des communes voisines pour venir découvrir dès le jeudi 7 mars cette activité qui sera basée sur la convivialité et l'adaptabilité du public.

Pour tout renseignement, n'hésitez pas à contacter Marie Christine LAGRANGE :

06 70 66 07 05

A la croisée des chemins 05 62 29 42 71

Venez découvrir les après-midi

Activité Physique Adaptée

Tout public à partir de 60 ans

À partir du 7 Mars

De 14H30 à 16H00

Des intervenants diplômés en activités physiques

À la Salle des fêtes de La Romieu

Renforcement musculaire, Souplesse, Equilibre, Prévention des chutes, Technique de relever du sol,...

Renseignements et inscriptions au : 06 70 66 07 05

Totalemment financé et pris en charge par la Conférence des Financiers du GERS

Saint-Jacques LE DÉPARTEMENT GERS PRÉVENTION BIEN-ÊTRE Siel Bleu

Affiche A3 Siel bleu (2)_page-0001.jpg