

Début de l'atelier de prévention du vieillissement et de la perte d'autonomie

Sur le thème " Marche et démarches"



Début de l'atelier de prévention du vieillissement et de la perte d'autonomie

Comme l'an passé, la salle des fêtes de Moncorneil, mise à disposition par la municipalité, va recevoir chaque lundi matin, durant le 1er semestre 2026, un atelier de prévention du vieillissement et de la perte d'autonomie. Il s'agit de l'un des projets financés par la Commission des financeurs dépendant du Conseil Départemental. Intitulé « Marche et démarches », il sera animé par Stéphanie Viola psychomotricienne et Judith Rousseau, enseignante en activité physique adaptée et psychologue et comprendra trois modules :

- Confiance** avec une activité physique adaptée sur 5 séances (9, 16 et 23 février, 9 et 16 mars) de 10h à 11h
- Orientation** avec des jeux de sollicitation cognitive sur 5 séances (23 et 30 mars, 6 et 13 avril, 4 mai) de 10h à 11h30
- Marche** dans la salle ou en sorties, 5 séances (11 et 18 mai, 1, 8 et 15 juin) de 10h à 12h

Premier atelier, lundi 9 février, à 10h

Il s'agit d'une approche ludique et motivante de la résolution des problèmes liés à la marche pour les personnes de plus de 60 ans. Mis sur pieds par Stéphanie et Judith, deux professionnelles expérimentées, les modules proposent une progression bien étudiée de la maîtrise de la marche à partir d'un certain âge. De plus, ces ateliers se déroulent dans une atmosphère des plus bienveillante avec un accompagnement adapté à chacun !

Pour tous renseignements et inscriptions : Stéphanie 07 77 04 80 60



P1010390.JPG



P1010388.JPG