Le journal du Gers

Date de parution: Le dimanche 16 février 2025 à 08h58

Article signé par: Odile NOULIBOS

Adresse url de base: https://lejournaldugers.fr/index.php/article/82112-attention-a-la-marche-un-atelier-sur-la-prevention-du-vieillissement

" Attention à la Marche" un atelier sur la prévention du vieillissement

Quatre modules répartis sur une vingtaine de semaines

" Attention à la Marche" un atelier sur la prévention du vieillissement

Dans le cadre d'une large campagne de prévention du vieillissement , un atelier « Attention à la marche » va être mis en place dans la salle des fêtes de Moncorneil mise à disposition par la municipalité . Cet atelier pris en charge par une commission de financeurs est destiné aux personnes retraitées du secteur, il y en aura également un à Villefranche d'Astarac, Simorre Gimont et sera animé par quatre intervenantes professionnelles, chacune dans son domaine . Judith, Maï Lan Muriel et Stephanie proposeront quatre modules répartis sur 25 séances de mars à octobre : l'attention, la respiration, la marche et l'équilibre qui débuteront la première semaine de mars , au rythme d'une séance chaque mercredi matin , hors vacances scolaires . Possibilité de suivre ou pas les quatre modules qui se dérouleront toujours dans une ambiance des plus sereines . Rien à voir avec le jeu télévisé de même nom mais une occasion de renouer avec des activités ludiques permettant de faire un peu de sport adapté à chacun , comme d'entretenir ses capacités cognitives . M**arche** à son rythme , exercices sensoriels, jeux coopératifs, gestes de la vie quotidienne à améliorer et relations conviviales, tel sera le contenu de ces ateliers . Une période d'essai est possible pour chaque module avant une inscription définitive ; par la suite, toute absence devra être signalée afin de ne pas retarder inutilement le début de chaque atelier

Les bulletins d'inscription sont à remettre à Stéphanie Viola : 07 77 04 80 60

A noter la présence à la réunion d'information sur la mise en place de ce projet du Maire de Moncorneil et de ses trois adjoints montrant ainsi l'intérêt qu'ils portent à cette campagne de prévention.

IMG_20250212_141630.jpg

IMG_20250212_141039.jpg