

Multi-activités

Porteur de l'action

L'Association Siel Bleu se positionne comme acteur de la prévention santé. Elle a pour objectif de contribuer à l'amélioration du bien-être et la qualité de vie des personnes en situation de fragilité à travers la pratique d'une activité physique adaptée (APA).



Description de l'action

La Conférence Des Financeurs de la Prévention de la Perte d'Autonomie et vise à développer des actions collectives de proximité axées sur :

- Prévenir un vieillissement actif
- Maintenir les seniors en risque de fragilité en bonne santé

Calendrier

- 20 Séances d'activité physique (gymnastique d'entretien, marche, équilibre...) et 5 séances de nutrition
- Salle de réunion, Place Paul Comte 48400 Florac
- **Tous les lundis à 10 h à partir du 10 Juillet 2023**

Objectifs

- Maintenir l'autonomie (Améliorer l'endurance, la respiration, la fréquence cardiaque et renforcer le cœur)
- Améliorer la qualité de vie, le sommeil et diminuer le stress du quotidien
- Favoriser le bien-être des bénéficiaires
- Lutter contre l'isolement des seniors et favoriser le lien social
- Informer sur les différents moyens de prévenir la dénutrition

Ateliers proposés gratuitement Pour les seniors de plus de 60 ans

Renseignements et inscription

Valadier Clémentine
Responsable départementale
De la Lozère

☎ 07 60 92 77 92
✉ clementine.valadier@sielbleu.org

