

Communiqué de Presse

Le 18 février 2008,

Des ateliers prévention pour les seniors

Afin d'aider les seniors à être à l'aise dans leur quotidien, le Centre Communal d'Action Sociale (CCAS) leur propose deux ateliers sur les thèmes de la prévention routière et sur l'équilibre et la nutrition.

La vie quotidienne des seniors d'aujourd'hui est souvent loin d'être monotone. Voyages, activités, sorties... ils sont pour la plupart très actifs. Afin de les aider à le rester, le CCAS propose aux seniors ermontois deux ateliers sur les thèmes de la conduite et de l'équilibre.

PRÉVENTION ROUTIÈRE

Tester ses connaissances ? Partager son expérience et échanger sur ses pratiques ? Vérifier que le Code de la Route n'a plus de secrets pour les seniors ? Ce nouvel atelier est là pour répondre à toutes leurs questions. Il permettra d'actualiser leurs connaissances et les règles récemment mises en place. Animé par l'association EFSCR – Education Formation à la Sécurité et Circulation sur la Route-, cet atelier sera l'occasion de revoir les attitudes dites "sécurisantes" à adopter. Des tests ludiques et interactifs, par le biais de quizz, seront proposés. Savoir se conduire et bien se comporter au volant sont importants.

L'activité se déroule sur un cycle de trois séances, les jeudis 10 et 17 avril et le jeudi 29 mai, de 10 h à 11 h 15, à l'espace seniors Anatole France, 26 rue de Stalingrad. Le nombre de places est limité à 15 participants.

PRÉSERVER SON ÉQUILIBRE

Où en sont les seniors avec leur équilibre ? Peuvent-ils garder un pied levé plus de 10 secondes ? Les seniors pourront tester leur équilibre et apprendre comment le travailler par des gestes simples !

Cet atelier Equilibre démarrera le jeudi 20 mars, à raison de 12 séances de deux heures, tous les jeudis de 14 h à 16 h à l'Espace Jeunesse, 37 bis rue Maurice Berteaux. Il sera animé par un intervenant spécialisé de l'association S.I.E.L Bleu.



Exercices, mises en situation et conseils pratiques vous permettront d'apprendre tout en se divertissant. Des conseils nutritionnels vous seront également proposés par une diététicienne.
Les inscriptions sont ouvertes dès maintenant. Le nombre de places est limité à 12 participants.

Direction de l'Action Sociale et du Centre Communal d'Action Sociale
Mairie bâtiment A - 100 rue Louis Savoie - BP 83
95123 Ermont Cedex
01 30 72 38 50
ccas@ville-ermont.fr

