



Séez, le 1<sup>er</sup> mars 2016

## COMMUNIQUE DE PRESSE

### Deux ateliers de prévention pour les seniors

**Ateliers équilibre** : des ateliers d'activité physique adaptée

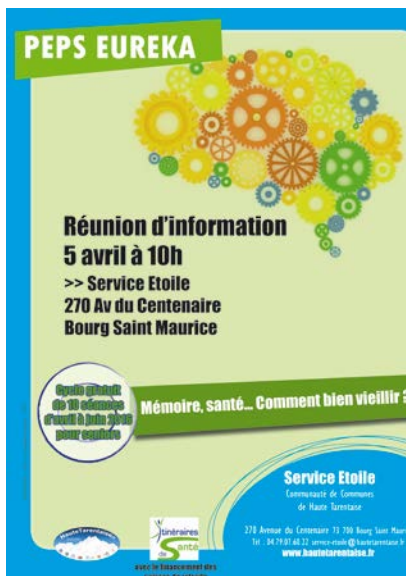
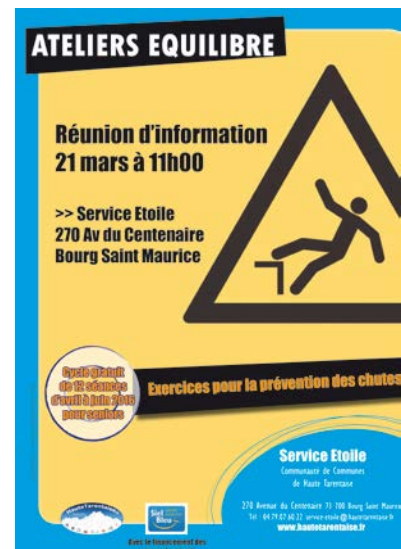
Le service Etoile de la Communauté de Communes de Haute Tarentaise, service d'information et de coordination gérontologique, en partenariat avec le Groupe Associatif « Siel Bleu » invite les seniors à une réunion d'information et d'inscription sur des ateliers d'équilibre le lundi 21 mars 2016 à 11h00 au Service Etoile au 270 avenue du Centenaire, à Bourg Saint Maurice. Les inscriptions seront prises sur place le jour même, puis auprès du Service Etoile dans la limite des places disponibles.

Cette réunion permettra de présenter ces ateliers axés sur la prévention des chutes avec des exercices pour entretenir sa forme, son équilibre et reprendre confiance en soi. Cette session se déroulera tous les lundis matins du 4 avril au 27 juin 2016 de 11h à 12h à la salle Galaxie à Bourg Saint Maurice (12 séances collectives d'une heure). Cette action gratuite pour les participants est mise en œuvre par le groupe associatif Siel Bleu grâce au financement d'Atout Prévention Rhône Alpes (regroupement des caisses de retraite).

Ces ateliers ont pour objectifs de :

- prévenir la perte d'équilibre,
- optimiser sa marche,
- développer des automatismes pour éviter la chute
- activer les réflexes de protection en cas de chute,
- adapter son environnement,
- reprise de confiance en soi.

Seront abordés la souplesse, la résistance, la lecture du terrain, la prévention des comportements à risques et l'aisance au sol. Le tout dans une ambiance conviviale !



**PEPS EUREKA** des ateliers de prévention pour prendre en main sa santé et sa mémoire

Le Service Etoile, point d'information pour les seniors et de coordination gérontologique de la Communauté de Communes de Haute Tarentaise invite les jeunes seniors et seniors à une réunion d'information sur le "PEPS EUREKA" (Programme d'Education et de Promotion de la Santé) le mardi 5 avril 2016 à 10h00 au Service Etoile au 270 avenue du Centenaire, à Bourg Saint Maurice. Les inscriptions seront prises sur place le jour même, puis auprès du Service Etoile dans la limite des places disponibles.

Cette réunion permettra de présenter les ateliers de prévention qui ne ciblent pas uniquement la mémoire mais le « bien-être » en général et le « mieux-vivre ».

Cette session se déroulera tous les mardis matins du 26 avril au 28 juin 2016 de 10h à 12h au Service Etoile (10 séances collectives d'environ 2h00). Cette action est mise en œuvre par l'association « Itinéraire de Santé » et financée par les caisses de retraite. Les inscriptions seront prises sur place le jour même, puis auprès du Service Etoile dans la limite des places disponibles.

Ces ateliers seront animés par Marie-Noëlle OGGERI, formée à cette méthode qui comporte des aspects théoriques et pratiques en toute convivialité. Seront abordés principalement : la compréhension et le fonctionnement de la mémoire, l'optimisation de l'efficacité de la mémoire, la reprise de confiance en soi..., en s'enrichissant et en se divertissant !

**Informations et inscriptions** (nombre de places limitées) auprès du Service Etoile 04.79.07.60.22, du lundi au vendredi de 8h30 à 12h et de 13h30 à 16h30 (fermeture le mercredi) ou par mail [service-etoile@hautetarentaise.fr](mailto:service-etoile@hautetarentaise.fr).