

## Siel Bleu / ADMR 32 : des ateliers prévention chute organisés pour les seniors de plus de 65 ans



Siel Bleu / ADMR 32 : des ateliers prévention chute organisés pour les seniors de plus de 65 ans

**La majorité des accidents domestiques touchant les seniors est liée à des chutes.**

**C'est pour cela que Siel Bleu, spécialiste de l'activité physique adaptée, organise en partenariat avec l'ADMR du Gers, des ateliers prévention à destination des personnes de plus de 65 ans.**

**A partir du 15 septembre 2022, des ateliers seront organisés sur 5 secteurs : Bazian, Castéra-Verduzan, Riguepeu, Valence-sur-Baïse et Vic-Fezensac.**

A destination des plus de 65 ans, ces ateliers sont financés par la Conférence des Financeurs du Gers et sont entièrement gratuits pour les participants.



**Une première réunion d'information et d'inscription est prévue le jeudi 15 septembre prochain aux horaires précisés ci-dessous.**

Puis **14 séances d'1h30** seront animées tous les jeudis autour du renforcement musculaire, la souplesse articulaire, la coordination, des parcours moteurs, les techniques pour se relever du sol, etc... selon le même calendrier :

Secteurs

Lieux

Horaires

Riguepeu

Salle de réunion de la salle des fêtes

10h30-12h00

Valence-sur-Baïse

Salle des associations (en face de la pharmacie)

13h30-15h00

Salle des fêtes

14h00-15h30

Castéra-Verduzan

Salle des associations – Promenade de l'Auloue

15h30-17h00

Vic-Fezensac

Salle des Commissions de la Mairie

16h00-17h30

Renseignements : **Romuald Emonet – Siel Bleu - Responsable départemental 32**

Tel : 06.46.69.68.07

Inscriptions : **Maison des services ADMR du Territoire du Fezensac**

Tel : 05.62.06.52.66 - E-mail : [admr.fezensac@admr32.fr](mailto:admr.fezensac@admr32.fr)



### Gym Prévention Santé

#### Séances adaptées aux seniors

L'Association Siel Bleu, acteur majeur de la prévention santé en France et en Europe depuis près de 25 ans, propose aux seniors de Bazian, Castéra Verduzan, Riguepeu, Valence sur Baise et Vic Fezensac de se maintenir en forme

Programme financé par la Conférence des Financeurs du Gers

Venez profiter d'un cycle de 14 séances gratuites d'1h30 d'Activités Physiques sur le thème de l'Equilibre

- ▶ Adapté aux seniors
- ▶ Dans une ambiance conviviale
- ▶ Encadré par un professionnel

Première séance – réunion d'inscription et de présentation sur le thème de l'équilibre le jeudi 15 septembre 2022 :

**Riguepeu** : Salle de réunion de la salle des fêtes de 10h30 à 12h00

**Valence sur Baise** : salle des associations (en face de la pharmacie) à 13h30 à 15h00

**Bazian** : Salle des fêtes à 14h00 à 15h30

**Castéra-Verduzan** : salle des associations-promenade de l'Auloue à 15h30 à 17h00

**Vic-Fezensac** : Salle des Commissions de la Mairie à 16h00 à 17h30



Sur inscription - Places limitées

#### Renseignements

Romuald Emonet – Responsable départemental 32

Tel : 06.46.69.68.07

#### Inscriptions

Maison des services ADMR du Territoire du Fezensac

Tel : 05.62.06.52.66 - E-mail : [admr.fezensac@admr32.fr](mailto:admr.fezensac@admr32.fr)



Donnons le sourire à votre santé !  
[www.sielbleu.org](http://www.sielbleu.org)

#### Partenaires



Association Siel Bleu, BP 10218, 31038 Bazian Cedex • Photos : St. Noé par pour un beau printemps