

## Ateliers sport et bien-être gratuits pour les seniors

Par **Le Républicain Lorrain** - 08 oct. 2021 à 18:06 - Temps de lecture : 1 min

Vu 46 fois



Pratiquer une activité physique permet de rester en bonne santé plus longtemps ! Photo RL /Pierre HECKLER

Dans le cadre de ses missions de prévention en direction des seniors, la Carsat Alsace Moselle et l'association Label Vie proposent des ateliers gratuits en direction des personnes de plus de 55 ans, non dépendantes. Deux ateliers sont proposés : activité physique adaptée et bien être. Le premier atelier vise à sensibiliser sur l'intérêt et la nécessité de l'activité physique au quotidien pour ralentir les effets du vieillissement et préserver l'autonomie. Le second atelier est centré sur les techniques de gestion du stress et des émotions et de lâcher prise. Le but est d'améliorer ses capacités psychologiques et psychiques. Ces ateliers seront dispensés par Joël Bellec, éducateur sportif spécialisé dans l'accompagnement des seniors, au centre social Louise-Michel. Toutefois, il n'est obligatoire de résider Guénange pour s'inscrire. Huit séances sont programmées pour l'activité physique (démarrage lundi 11 octobre à 9h) ; six pour l'atelier bien-être (démarrage lundi 11 octobre à 10h30).

---

Renseignements et inscriptions : tél. 06 87 66 46 52.

---