# Atelier : « maintenir son autonomie »

*Mise en place d'ateliers hebdomadaires d'activité physique adaptée pour les habitants âgés de plus de 60 ans (activité gratuite)*

L'activité physique joue un rôle important dans le maintien de la santé, du bien-être et de la qualité de vie. Les personnes qui font de l'activité physique améliorent leur santé tout en augmentant leur espérance de vie.

Chez les adultes et les aînés, la pratique régulière d'activités physiques :

- ralentit le développement de l'athérosclérose, une maladie dégénérative des vaisseaux sanguins ;
- diminue le risque de complications après un infarctus ;
- retarde l'apparition possible de l'hypertension (pression artérielle élevée) ;
- contribue à diminuer les symptômes de l'arthrite ;
- augmente la solidité des os ;
- favorise le maintien d'une bonne masse musculaire ;
- développe le sens de l'équilibre, ce qui diminue les risques de chute et aide à prévenir les fractures ;
- aide à rester autonome plus longtemps.

**Renforcer l'autonomie** : tel est le but des activités de prévention proposées aux personnes âgées. Ces activités collectives permettent de rester en forme, de développer sa vie sociale, de mieux vivre chez soi et d'améliorer son quotidien. On entend par « activité physique », tout mouvement corporel produit par les muscles qui entraîne une dépense énergétique. Le terme d'activité physique concerne tous les mouvements de la vie quotidienne : se déplacer à pied ou en vélo, jardiner, danser, bricoler, jouer avec vos petits-enfants et bien sûr faire du sport.

Renforcer l'autonomie des personnes âgées est une volonté de la loi d'adaptation de la société au vieillissement. Des mesures ont été adoptées pour développer les activités de prévention pour les personnes âgées et élargir le nombre de personnes en bénéficiant.

À travers la mise en place de ces activités, l'objectif est de permettre au plus grand nombre de personnes âgées de prendre soin d'elles, de stimuler leurs fonctions cognitives pour préserver leur autonomie et ainsi bien vieillir.

Les thématiques abordées lors de ces séances : **équilibre, mémoire, renforcement musculaire, mobilité articulaire, souplesse, coordination, proprioception, marche, méditation, respiration.**

Toutes ces activités seront pratiquées de façon ludique dans une ambiance conviviale. Le lien social joue également un grand rôle dans ces activités, elles permettent de renouer avec une dynamique de mouvement et de rencontres chez les seniors.

**Groupe 1** : Salle St-Joseph (adresse : 364 rue Mengel), chaque mercredi à 11h hors vacances scolaires

**Groupe 2** : lieu identique, chaque mercredi à 15h30 hors vacances scolaires