

Région niçoise

nice-matin

Jeudi 23 novembre 2023

Belvédère : du sport adapté aux seniors

Tous ont un dénominateur commun, l'envie d'être en harmonie avec leur corps. Certains n'ont plus fait de sport depuis des années. D'autres ne sont pas tentés par des activités qu'ils n'estiment pas à la portée de leurs âges ni de leurs articulations.

Alors l'association Azur Sport Santé propose des séances adaptées, deux fois par semaine. Elles associent exercices ludiques et travail cognitif. Coordination et équilibre sont sollicités (mardi et vendredi de 11 h à midi à la salle polyvalente). Après avoir remporté le marché lors de l'appel à projets de la Conférence des financeurs

de la prévention de la perte d'autonomie des personnes âgées des Alpes-Maritimes, Azur sport santé a sollicité des acteurs locaux pour mettre en œuvre ces ateliers. Le club des sports de la Vésubie a accepté de collaborer. Ainsi, ces séances sont offertes aux seniors durant trois mois.

« Des séances en douceur avec de la rigueur »

« Ce sont des séances tout en douceur mais avec de la rigueur, j'ai besoin de me retrouver, avec moi-même, sans violence, j'ai besoin qu'on me parle de ce que je suis capable de faire en toute conscience », livre Monique. « J'en tends garder et améliorer ma coordination, délier mes articulations et les exercices des deux coaches sont très complémentaire », abonde Dominique.

« J'ai besoin de séances adaptées je ne prendrai pas un cours de gym ordinaire », avance cette troisième élève, qui habite Roquebillière.

Sur Belvédère elles continuent jusqu'à fin janvier et les inscriptions sont encore possibles (directement avant les séances).

La pérennisation ces ateliers sera ensuite étudiée en fonction des demandes et besoins des participants.

J. PASTORI



Les élèves et Damien l'un des coaches, à droite. (Photo J. P.)

Idées SERVICES

Un problème ? Une solution !

AIDES À LA PERSONNE

AFFAIRES D'OR

BIJOUTERIE ACHAT OR LA GARANTIE DU MEILLEUR PRIX

Spécialiste depuis de très nombreuses années de l'achat d'or sur Nice et région. Nous vous garantissons le meilleur prix.

Achetez tous vos bijoux en or, même cassés, pièces d'or, lingot, or dentaire, débris, au plus haut cours du marché.

Venez nous consulter, nous vous recevrons avec le sourire ! Ils nous ont fait confiance et sont ravis ! Vous le serez aussi

1 seule adresse : 64 rue Gioffredo Nice Tél. 04.93.85.35.00 - www.affairesdor.com

BIJOUTERIE LE SANCY

Le Sancy Jean Arin

Depuis 1983, la bijouterie le Sancy fabrique, répare et transforme vos bijoux. Expert agréé en achat et vente d'or, bijoux anciens, d'occasions, signés, au meilleur prix et montres de luxe.

9 av. Jean Médecin - Nice - Tél : 04.93.88.29.00 insta : @lesancynice - arin.lesancy@wanadoo.fr

CAP OR NUMISMATIQUE

Achat Vente or argent massif, diamant, bijoux, billet de banque, monnaie, lingots d'or. Estimation gratuite. Paiement immédiat.

Nous achetons au plus haut du cours de la bourse. Change de devises internationales

Bureau de change. 14 Avenue Robert Soleau - Antibes Tél. 04 93 00 00 35

53 Bd du Maréchal Juin - Cagnes sur Mer Tél. 04 92 02 86 87

21 Bd Joseph Garnier - Nice Tél. 04 93 41 51 22

10 rue Louis Blanc - Cannes Tél. 04 93 68 86 47

capornumismatique.com

CREDIT MUNICIPAL

NE VENDEZ PLUS VOTRE OR, ENGAGEZ-LE AU MEILLEUR TAUX

Pour obtenir un prêt sur gage, il suffit de vous présenter au Crédit Municipal.

Vos bijoux seront expertisés et un prêt vous sera proposé immédiatement en fonction de leur valeur, en espèces jusqu'à 3000 euros. C'est rapide et ouvert à tous

LES MENUS SERVICES

Menu Services

N°1 du portage de repas à domicile. Chaque jour vos repas sont personnalisés, savoureux, équilibrés. Bénéficiez d'un très large choix et des conseils de notre diététicienne. Sans engagement, profitez d'un avantage fiscal selon la législation et du meilleur rapport qualité/prix. Tél : 04 92 10 02 97

PRESTIGE-EVENTS

Prestige Events

livraison à domicile de plateaux-repas, vous propose une cuisine familiale fraîche et variée. Tarif unique 12 € repas complet éligible APA et crédit d'impôts. On s'occupe également de vos réceptions privées et professionnelles. Contact et menu semaine : Tél : 04.93.44.81.93 / www.prestigeevents.pro

REGAL & SAVEURS

Regal et Saveurs

Votre Traiteur, pour un jour ou pour toujours. Leader des repas livrés depuis 1991. Cuisine agréée. Menus 5 composantes, variés, savoureux et équilibrés. Livraison tous les jours du lundi au samedi. Tarifs très attractifs. Aucun frais d'inscription. Tél : 04.97.00.06.40

SOS MAISONS

ANTIQUAIRE EXPERT HEITZMANN

Achat et expertise à domicile région PACA 7/7j. Meubles, tableaux bijoux, vins, fourrures, monnaies, horlogerie, argenterie, livres, art asiatique, montres, maroquinerie de luxe ect ... Succession complète, débarras de maisons et appartements ... Contactez-nous au 06.23.81.67.16. www.antiquite-heimann.fr - antikbroc@aol.com

ARIACHAUFF

depuis plus de 20 ans sur le 06. Chauffage, Climatisation, VMC. Entretien Dépannage, Travaux et Remplacement Chaudière condensation FIOUL / GAZ Pompe à Chaleur AIR / EAU, Air / AIR RGE QUALIPAC / 68 bd Auguste Raynaud - 06100 NICE Tél : 04 93 54 36 90 Mail : contact@ariachauff.fr

LEAP

Service à domicile pour toutes retouches, transformation, réparation, création, couture sur mesure 2 Rue des Lilas à Nice Tél : 07 45 00 45 85

ROULETTES POUR BAIES VITREES

AZUR ROULETTES SERVICES

Azur Roulettes Services, leader depuis 16 ans avec plus de 19 000 clients.

Remplacement roulettes et joints brosses sur vos baies coulissantes alu, bois et pvc.

Ne jetez plus votre argent par la fenêtre, nous vous proposons une solution rapide et efficace qui vous permettra de faire des économies. Devis gratuit à domicile PACA.

Tél : 06 87 22 80 67 azur.roulettes.services@wanadoo.fr www.azur-roulettes.com

SFT TOITURES

LE SAVOIR FAIRE DES COMPAGNONS DEPUIS 1994 POUR TOUS VOS TRAVAUX: Couverture charpente(réparation, création, traitement, nettoyage, démoussage, entretien)

Isolation Gouttière Toit terrasse Façade Recherche de fuites Pose de Velux Dépannage et Bâchage 7j/7 pour votre sécurité Tous travaux de rénovation intérieure Garantie décennale - Devis gratuit - sfttoitures@outlook.fr ligne directe : 06 09 83 84 53 - www.couvreur-charpente-06-83.fr

TOITURE DE FRANCE

TOITURE DE FRANCE

Travaux de toiture, isolation, gouttière zinguerie, nettoyage toiture façades, dallage pose de Velux, traitement de charpente, Etanchéité de toiture terrasse 7/7 Devis et déplacement gratuit - garantie décennale Tél. 04.93.80.85.86/ 06.70.77.61.10/www.toituredefrance.fr toituredefrancecompagnons@gmail.com

TS TOITURE

TS TOITURE

Le savoir faire des compagnons Tstoiture est à votre service : travaux de couverture, petite réparation, recherche de fuite, dépannage d'urgence, zinguerie, charpente, gouttière, nettoyage, isolation des combles...Déplacement-devis gratuits. Garantie décennale TS TOITURE. Ligne : 06 17 53 36 00 @: tstoiture@outlook.fr www.tstoiture-charpente.fr

