

# Seniors : des idées d'activités gratuites à tester

De nombreux ateliers sont mis en place à destination des plus de 60 ans. Zoom sur les grands rendez-vous gratuits du côté de **Tourrettes, Gattières, La Gaude** ou encore **Vence**

**É**quilibre, flexions, étirements, marches... Pour le bien-être des seniors, de nombreuses communes du bassin cagnois ont mis en place des ateliers gratuits et spécialisés pendant trois mois. Le CCAS du village de **Tourrettes-sur-Loup** a franchi le premier pas en février. « Nous avons lancé cette opération à l'occasion des 60 ans de la commune. Cet événement, c'est un véritable moyen d'améliorer son équilibre et reprendre sa santé en main », confirme Viviane Garcia, responsable du CCAS de Tourrettes.

## Un programme pour les 60 ans et plus

Offerts par la mutualité française, les cours d'équilibre ne concernent que les personnes âgées de plus de 60 ans, qu'ils soient de Tourrettes ou non : « Toutes les séances sont dirigées par un professionnel diplômé en éducation sportive. Par cet accompagnement, les participants pourront réellement évoluer dans leur parcours. Des petits tests seront organisés durant la première et la dernière séance afin de voir les progrès. Quant aux exercices : ils seront axés sur le renforcement musculaire, la posture, l'équilibre et la motricité », poursuit Viviane Garcia. Organisées sur 12 semaines, ces séances d'une heure se dérouleront



Renforcement musculaire, nutrition, équilibre, motricité : autant d'axes de travail mis en place lors des ateliers consacrés aux séniors. Des activités gratuites portées par les communes. (Photo DR)

tous les lundis matin à partir de **9 h 30**, au Moulin de Baussy. Elles se termineront le lundi 22 avril.

## Gattières : nouveau programme

Mis en place, pour la première fois cette année à **Gattières**, par le SIVOM Les Villages Perchés et l'association Azur Sport Santé, ce nouveau programme ouvert à tous les seniors du département repose sur le même principe que les ateliers de **Tourrettes-sur-Loup**. Mais avec 24 séances d'activités physiques d'une

heure ! « Le programme Prévention Active Senior est entièrement pris en charge par la Conférence des Financiers de la prévention de la perte d'autonomie. Il apporte une aide précieuse dans la vie quotidienne des seniors grâce à des exercices simples et efficaces. Il leur est possible de venir, accompagné d'un proche ou d'un aidant », complète Agnès Trespaille, directrice générale du SIVOM. Les cours débutent, sur une durée de trois mois, à partir d'aujourd'hui, à raison de deux séances par semaine

le lundi et mercredi matin de **10 h 30 à 11 h 30**.

Deux autres projets également gérés par la Conférence des Financiers se dérouleront prochainement à **Gattières** : l'atelier équilibre, motricité seniors par la Mutualité Française pendant 12 semaines à partir du jeudi 21 mars. Puis, un atelier de cuisine « Nutrition/alimentation » par l'association Silver Fourchette le jeudi 16 mai. Quatre séances de cuisine gratuites d'une heure et demie seront programmées au SIVOM de **Gattières**.

## Victime de son succès à La Gaude

Organisés par le CCAS de **La Gaude**, les ateliers équilibre mis en place depuis le 6 février sont déjà complets jusqu'au 24 avril : « Ce programme a beaucoup de succès chez les Gaudois ! Si bien que nous allons peut-être renouveler le programme en septembre prochain », se réjouit Magali Trespaille, responsable du CCAS de La Gaude.

Enfin, pour les Vençois, quatre séances d'ateliers gratuits santé et prévention auront lieu demain, puis lesle

## Le planning

■ Ateliers équilibre à **Tourrettes-sur-Loup** : jusqu'au lundi 22 avril au Moulin de Baussy, rue du Frêne. Tous les lundis matin à partir de **9 h 30**. 06.25.23.78.54.

■ Ateliers « Prévention Active Seniors » de **Gattières** : jusqu'au lundi 10 juin au SIVOM. 1 place des Déportés. 09.87.19.79.14.

■ Ateliers équilibre et motricité à **Gattières** : du jeudi 21 mars au jeudi 20 juin au SIVOM. Tous les jeudis de **10 h 30 à 11 h 30**. 1 place des Déportés. 09.87.19.79.14.

■ Ateliers équilibre de **Vence** : demain, le mardi 19, 26 mars puis le mardi 2 avril au foyer club seniors du C.C.A.S, 112 avenue Joseph Bougearet, de 10 h à midi. 04 93 58 33 87

■ Atelier cuisine : jeudi 16 mai au SIVOM de **Gattières**, 1 place des Déportés. 04 93 24 75 65

mardi 26 mars et le mardi 2 avril.

En partenariat avec le CPAM, ils seront notamment axés sur l'équilibre, le dos et la bonne gestion des médicaments.

**MARIE-CAMILLE LAMERCY**

**POUR VOTRE INTERIEUR**

**Peinture mur et plafond**

**Création de cloison et de faux plafond**

**Pose de carrelage et salle de bain**

**Pose de tapisserie**

**TOITURE DE FRANCE**  
Compagnons

**POUR VOTRE EXTERIEUR**

**Rénovation et remise à neuf de toiture**

**Recherche de fuites**

**Nettoyage et ravalement de façade**

**Remplacement et pose de Velux**

**Désamiantage et traitement de charpente**

04 93 80 85 86 / 06 70 77 61 10 / 07 72 35 65 08

Retrouvez-nous sur Pages Jaunes

[toituredefrance.fr](http://toituredefrance.fr)