



Plounevez Quintin, le 19/05/2022

## COMMUNIQUE DE PRESSE

### Des ateliers d'activités physiques pour prévenir la santé des séniors

**Des ateliers estivaux autour de l'activité physique vont être mis en place dans les Côtes d'Armor à destination des personnes de plus de 60 ans, dans le but de faire de la prévention santé. Ces ateliers seront encadrés par un professionnel de l'activité physique adaptée.**

L'association Siel Bleu, spécialisée en activité physique adaptée (aux besoins, aux envies et aux capacités des personnes), va proposer aux costarmoricains de plus de 60 ans des ateliers sur le thème de la prévention santé. Ces ateliers permettront, entre autres, aux participants de mieux connaître ses capacités physiques, améliorer son équilibre, se relâcher. Les ateliers s'adressent à tous ceux qui ont besoin d'une activité physique qui puisse s'adapter à leur rythme. Elle ne comporte pas d'exercices violents, trop difficiles ou trop rapides. On y exerce la fonctionnalité des muscles et des articulations, et la capacité à se mouvoir aisément.

Les activités proposées sont :

- la relaxation posturale : elle agit sur le corps, le souffle et le mental pour le mieux-être du patient.
- la marche avec bâtons : elle veut recréer des habitudes de marches quotidiennes et apporter du mieux-être au participant. Les bâtons permettent de soulager les articulations (du genou notamment).
- la gym prévention santé : elle s'adresse à tous ceux qui ont besoin d'une gymnastique qui puisse s'adapter à leur rythme. Elle ne comporte pas d'exercices violents, trop difficiles ou trop rapides. On y exerce la fonctionnalité des muscles et des articulations, et la capacité à se mouvoir aisément
- le Cardio en musique : elle a pour but d'enchaîner des mouvements de manière chorégraphiée pour développer l'appareil cardio-respiratoire, la coordination et la mémoire.

Ce programme est financé par la Conférence des Financeurs des Côtes d'Armor, ainsi que tous nos partenaires locaux.

Une réunion publique aura lieu le 15 Juin 2022 à 10h30 à la salle des fêtes – rue de l'École à Plounévez Quintin, afin de présenter le programme et donner des informations sur les bienfaits de l'Activité Physique Adaptée.

Pour tout renseignement, vous pouvez contacter Elsa Martins, responsable départementale des Côtes d'Armor de l'Association Siel Bleu au 06 69 75 77 02 ou [elsa.martins@sielbleu.org](mailto:elsa.martins@sielbleu.org).

À propos de l'Association Siel Bleu, acteur social et solidaire engagé pour la santé de demain



Donnons le sourire à votre santé !

Siel Bleu est une association à but non-lucratif, qui donne la possibilité à chacun, quelles que soient ses capacités, son lieu de vie et sa situation financière, d'améliorer sa santé et son bien-être tout au long de sa Vie.

L'activité physique, la sensibilisation à une meilleure alimentation et au comportement éco-responsable sont les principaux outils de cet accompagnement, créateur de lien social.

Siel Bleu donne la possibilité à chaque personne de participer à ces activités en fonction de ses envies et de ses besoins. La bienveillance, le professionnalisme et l'engagement sont au cœur de l'action de chaque Sielbleusien.

**Elsa Martins**

**Responsable départementale 22**

**Tel : 06 69 75 77 02**

**[elsa.martins@sielbleu.org](mailto:elsa.martins@sielbleu.org)**