



BASTIA : ateliers bien être pour les seniors

Mise en place d'actions culturelles, artistiques et sportives à destination des personnes qui en sont le plus éloignées.

Thème(s): vieillissement

Public ciblé: habitants des quartiers

Trois raisons pour présenter l'action:

- 1) des ateliers en faveur des seniors,
- 2) valoriser l'image du quartier,
- 3) lutter contre l'isolement des sniors dans les quartiers.

Descriptif de l'action:

L'action permet aux seniors de se réapproprier la maîtrise de leur corps (équilibre, posture,

coordination...) par des ateliers de gymnastique douce et de motricité, et de le dynamiser en se réhydratant sainement par des fruits et légumes après les séances sportives. Les séances sportives sont basées sur des exercices ludiques et non contraignants afin de motiver les personnes à participer à l'activité et créer de la convivialité. Les ateliers se déroulent toute l'année en salle tous les vendredis matins, et en période estivale, deux fois par semaine en plein air.

Ces séances de gymnastique douce participent à la lutte contre l'isolement des seniors et favoriser le vivre ensemble dans le quartier. Ces ateliers de bien être seniors changent l'image du quartier en valorisant des lieux tel le jardin Pécunia peu fréquentés par les seniors.

Plus d'informations
