

La ville d'Audenge soigne ses séniors

La ville d'Audenge lance en ce mois d'octobre une série d'animations à destination des séniors de la commune

L'organisation d'ateliers forme et bien être

En partenariat avec l'association santé, éducation et prévention sur les territoires de la Gironde (ASEPT), des ateliers form'bien-être sont organisés depuis 2017 à destination des séniors audengeois. Devant leur succès, la municipalité renouvelle en 2019 l'organisation de ces séances.

Les ateliers se déroulent collectivement, afin de favoriser le lien social et la lutte contre l'isolement des personnes âgées. L'ambiance y est conviviale et bon enfant. L'objectif de ces ateliers est de travailler sur l'aisance corporelle, la gestion du stress et de l'anxiété. Animées par un professionnel spécialiste de l'activité physique adaptée aux séniors, les séances sont composées d'exercices pratiques et de temps d'information. Elles ont lieu soit en extérieur soit dans la salle des fêtes et regroupent une quinzaine de participants.

Ces ateliers répondent pleinement à des objectifs de Santé Publique. Le CCAS d'Audenge veut assurer aux séniors un vieillissement réussi et leur donner les clés pour être acteur de leur santé. En parallèle, le CCAS s'est engagé dans un programme coordonné d'actions de prévention avec la Caisse d'Assurance Retraite et de la Santé au Travail (CARSAT) et fait appel à un certain nombre de partenaires pour diversifier l'offre et déployer son programme spécifique « Bien vivre à Audenge ». Ces ateliers, financés en intégralité par les partenaires, l'Agence Régionale de Santé (ARS), la Caisse nationale de solidarité pour l'autonomie (CNSA) et le

Département de la Gironde, sont totalement gratuits pour les séniors.

Une après-midi dansant pour les plus de 65 ans

Pour la 4ème fois, à l'initiative du Conseil des sages, la ville organise un thé dansant avec animation musicale, sous la halle à 15h le vendredi 4 octobre. Les inscriptions sont à effectuer auprès du CCAS (ccas@mairie-audenge.fr ou 05.57.70.08.73)

Préparation du repas des aînés

Les seniors de 65 ans et plus au 31 décembre 2019, sont invités à participer au repas organisé le samedi 25 janvier 2019 par la municipalité. Ils recevront prochainement une invitation à participer à cet événement. Ils sont invités à se rapprocher du CCAS pour avoir des renseignements ou s'inscrire.

La distribution de colis, pour les personnes qui ne participent pas au repas, se fera le mercredi 4 décembre et le mardi 10 décembre de 9h à 12h et de 14h à 17h dans la salle des fêtes de la mairie.

Contact CCAS : Tél. : 05 57 70 08 73 Mail : ccas@mairie-audenge.fr