

Atelier « Sérénité piétons » à destination des seniors

Gratuit, cet atelier, programmé en février, vous donnera les clefs pour devenir un piéton averti lors de vos déplacements en ville. Les inscriptions sont d'ores et déjà ouvertes.

Destiné aux seniors, l'atelier « Sérénité piétons » vise à sensibiliser les piétons seniors aux dangers qu'ils peuvent rencontrer sur la voie publique et qui sont parfois sous-estimés. Dans un esprit ludique et convivial, cet atelier est l'occasion de partager des expériences, de découvrir ou de réviser les panneaux de signalisation, mais aussi de bénéficier de conseils pour stimuler l'attention et améliorer la mobilité corporelle.



©Atouts prévention Rhône-Alpes

Réparti sur deux séances, cet atelier se tiendra les lundis 3 et 10 février, de 14h00 à 16h00, à la Villa Boréa (rue Descartes). Ils sont animés par des intervenants de qualité et proposés gratuitement aux retraités. Vous pouvez vous inscrire dès à présent, à l'accueil de la Villa Boréa - Tél. 04 75 71 37 26.

Cet atelier est organisé par Atouts prévention Rhône-Alpes, en collaboration avec l'association Brain Up et le service Pôle seniors du CCAS de la Ville de Romans.

Atouts prévention est un groupement qui associe les caisses de retraite Carsat, MSA, Sécurité sociale des indépendants et Caisse de Mines. Il conduit une politique active de prévention pour que les personnes retraitées apprécient pleinement leur vie à la retraite. Pour cela il propose des ateliers et des conférences sur différentes thématiques telles que la mémoire, l'activité physique, l'équilibre, l'alimentation, la mobilité et la sécurité des conducteurs seniors, l'habitat, la gestion du stress et le sommeil. La programmation est consultable sur www.pourbienveillir.fr.