

## **Nouveau rendez-vous pour les seniors organisé par le Foyer des Retraités**

L'expérience menée lors de la Semaine Bleue l'an passé avait ravi les participants, autant du côté des seniors que du côté de l'équipe d'animation du Foyer des retraités et du Lunel Athlétisme. En effet, une matinée sportive entre génération avait permis aux seniors et aux jeunes licenciés du club lunellois de se rencontrer et de pratiquer ensemble. L'idée de proposer un rendez-vous plus pérenne avait émergé et aujourd'hui, c'est devenu une réalité.

La Ville de Lunel a passé une convention avec le Lunel Athlétisme afin de proposer aux seniors de participer à des ateliers de sport adapté. Encadré par un éducateur sportif diplômé du club, ces ateliers se déroulent au complexe sportif Colette Besson. Objectif : travailler la mémoire, le renforcement musculaire, l'équilibre et de créer du lien social. Deux créneaux hebdomadaires sont proposés : le jeudi de 16h15 à 17h15 et le vendredi, de 11h à 12h. Les ateliers débuteront en avril jusqu'à la fin d'année, hors vacances scolaires. Le nombre de participants est limité à une quinzaine et la participation est gratuite sur inscription auprès du Foyer.

À noter que l'éducateur sportif du Lunel Athlétisme a les connaissances et outils nécessaires pour encadrer de manière sécuritaire et individualisée la pratique physique et sportive d'un public sénior. Il a suivi la formation nécessaire APA, c'est-à-dire Activité Physique Adaptée aux seniors.

La pratique d'une activité physique est essentielle pour préserver la santé physique, mentale et l'autonomie de la personne. Le Foyer des retraités propose déjà des rendez-vous comme le maintien en forme, les danses en lignes ou la randonnée. Aujourd'hui avec ces séances de sport adapté, le Foyer enrichit cette offre à destination des seniors. Faire du sport, se bouger, cela représente de nombreux bénéfices pour la santé de nos seniors : ils mettent toutes les chances de leur côté pour préserver leur autonomie et améliorer leurs capacités physiques et fonctionnelles, tout en créant du lien.

### ***L'ESSENTIEL :***

#### **Des ateliers de sport adapté pour les seniors**

La Ville de Lunel a passé une convention avec le Lunel Athlétisme afin de proposer aux seniors de participer à des ateliers de sport adapté

**Renseignements :** ☎ 04 67 87 83 99 (Foyer) & [www.lunel.com](http://www.lunel.com)

