

COMMUNIQUÉ



BOUGER AVEC SAGESSE AVEC LE CCAS DE BERNAY

Les bienfaits d'une activité physique régulière ne sont plus à démontrer, surtout pour nos aînés. C'est dans cet esprit que le Centre Communal d'Action Sociale (CCAS) de Bernay propose en 2024 neuf rendez-vous sportifs spécialement conçus pour les seniors, allant du 4 avril au 25 novembre.

Pour nos seniors, maintenir une vie active et épanouie est essentiel. C'est dans cet esprit que s'inscrit le programme « Bouger avec sagesse », une initiative dédiée à promouvoir la vitalité et le bien-être chez nos aînés. En effet, les activités proposées offrent bien plus que de simples exercices physiques même si le sport est un excellent remède contre le stress et l'anxiété. Les séances de « Bouger avec sagesse » sont de vrais moments de détente et de plaisir, permettant de libérer les tensions accumulées et de retrouver un bien-être mental et émotionnel. Elles constituent aussi un espace de convivialité où se tissent des liens sociaux forts.

Le secret d'une jeunesse éternelle ? Bouger ! Les exercices adaptés permettent de stimuler les muscles, les articulations et le cerveau, participant ainsi à ralentir les effets du vieillissement. Une manière ludique et efficace de défier le temps, de maintenir un bon fonctionnement du corps et de prévenir diverses maladies liées à l'âge telles que l'ostéoporose, les maladies cardiovasculaires et le diabète.

En pratiquant des exercices spécifiques axés sur l'équilibre et la coordination, nos aînés renforcent leur stabilité physique et réduisent ainsi les risques de chutes, tout en gagnant en confiance et en autonomie dans leurs déplacements quotidiens.

En somme, « Bouger avec sagesse » est bien plus qu'un simple programme sportif. C'est une véritable invitation au bonheur et à la santé pour nos seniors, un moyen de rester actif, épanoui et connecté à la vie. Alors, prêts à relever le défi et à savourer chaque instant avec vitalité et sagesse ?

ANIMATIONS GRATUITES OUVERTES AUX RETRAITÉS BERNAYENS

- > Priorité aux personnes non inscrites dans des associations sportives
- > Sans condition de ressources mais sur présentation d'un justificatif de domicile
- > Sur inscription OBLIGATOIRE auprès du CCAS de la Ville de Bernay (15 places par séance) : 02 32 46 63 16

Manuel CHEVALLIER

Directeur Communication, chargé des relations avec la presse

Téléphone : 02 32 46 63 33 - 06 26 61 03 26

Courriel : manuel.chevallier@bernay27.fr



BERNAYLAVILLE.FR