

Ateliers Seniors (prévention des chutes, mémoire, sommeil)

Bien vieillir, en bonne santé et en lien avec les autres ! Avis aux 60 ans et plus : forte de cette ambition, **Roannais Agglomération** a mis en place depuis plusieurs années **un programme d'actions gratuites** pour préserver l'autonomie et renforcer le lien social de nos aînés.

o Nouveaux ateliers collectifs Mémoire et Sommeil d'octobre 2025 à mai 2026

Le maintien des fonctions cognitives reste une priorité. De Mably à Riorges, en passant par Pouilly-les-Nonains ou Saint-Germain-Lespinasse, des ateliers « mémoire » sont proposés d'octobre à juin : dix séances d'une heure pour travailler attention, concentration, confiance en soi... tout en partageant un moment collectif. Le sommeil n'est pas en reste. À travers cinq séances d'1h30, les ateliers « sommeil » aident les participants à mieux comprendre leur cycle nocturne, gérer les insomnies, détendre leur corps et libérer leur esprit.

o 18 ateliers Prévention des chutes seront également ouverts dès novembre sur le territoire

Dès novembre, **17 communes** accueilleront les ateliers de prévention des chutes. Structurés en deux volets - **équilibre** de novembre à février, **gym douce et marche active** de mars à juin - ils mêlent exercices physiques, coordination, renforcement musculaire et stimulation cognitive. À raison d'une séance hebdomadaire, ces rendez-vous sont aussi l'occasion de tisser des liens sociaux dans une ambiance conviviale. Parallèlement, des ateliers **diététiques** permettent d'aborder les enjeux d'une alimentation équilibrée.

En 2024-2025, plus de **450 seniors** ont participé à ces ateliers **gratuits** autour de la mémoire, du sommeil ou encore de la prévention des chutes. Un engagement qui se poursuit cette année avec un budget de plus de **80 000 EUR**.

Veuillez trouver ci-joint **les programmes des animations**.

Vous remerciant par avance pour la diffusion de ces informations.

Votre contact

Yannick Vernay
Attaché de presse
Roannais Agglomération

ROANNAIS AGGLOMÉRATION COMMUNIQUÉ DE PRESSE

04 77 23 20 37

yvernay@roannais-agglomeration.fr