



Communiqué de presse

Equilibre où en êtes-vous ?

Réunion de présentation

Vendredi 30 septembre 2016 à 14h00

Salle de Convivialité

Rue des Renouillères – 70130 FRETIGNEY

ENTRÉE LIBRE

Seniors, devenez acteur de votre santé !

Pour préserver la qualité de vie et l'autonomie des personnes de plus de 55 ans vivant à domicile, le Codep EPGV 70 s'engage et déploie, dans le cadre du Programme de Préservation de l'Autonomie des Personnes Agées (PPAPA), des actions de prévention santé.

C'est en ce sens que démarrera prochainement l'action « Equilibre où en êtes-vous ? » animée par le Codep Epgv, en partenariat avec la commune de Fretigney et la Communauté de Communes des Monts de Gy.

Cette action est un programme d'entretien et de stimulation : 12 séances pour améliorer son équilibre, conserver sa mobilité, reprendre confiance en soi, cibler les besoins, proposer des activités physiques adaptées, pour atteindre des objectifs, le tout dans une ambiance conviviale.

Ouverts aux personnes de plus de 55 ans et autonomes (groupe de 10 à 15 participants), les ateliers visent à préserver notre capital santé et à prévenir les situations de fragilité.

Une participation financière à hauteur de 24 euros est demandée pour l'inscription aux ateliers « Equilibre où en êtes-vous ? » (Soit 2 euros par séance).

Afin d'informer les personnes de plus de 55 ans de la mise en place de cette action, une **réunion de présentation se tiendra le vendredi 30 septembre 2016 à 14h00 dans la salle de Convivialité située rue des Renouillères à Fretigney**. Cette réunion, co-animée par la Coordinatrice du Programme de Préservation de l'Autonomie des Personnes Agées (Chloé MARTIN) et par un professionnel du Codep Epgv, visera à présenter le Programme PAPA et informer le public sur l'action qui se déroulera prochainement à Fretigney.

ENTRÉE LIBRE

Renseignements auprès de :

Julien Rivet

03.84.78.20.28

Chloé MARTIN - Coordinatrice PPAPA 70/90
IREPS FC antenne du Doubs
03.81.82.32.79/c.martin@ireps-fc.fr

