

**Jeudi 04 octobre 2018**

## SOLIDARITES/SENIORS

### **Journée Sport Bien-Être dans le cadre des 10 ans de la Maison des aînés**

**La politique municipale en faveur des seniors vise notamment à leur bien-être et à la prévention de la perte d'autonomie. C'est dans ce cadre qu'est organisée une journée dédiée à la pratique du sport chez nos aînés.**

*« Les aînés ont une place importante à Rouen. Ils sont au cœur de nos politiques municipales en matière de solidarités. Rouen, ville de cœur. Rouen, ville solidaire auprès de toutes les Rouennaises et de tous les Rouennais, à tous les âges de la vie. Alors que nous fêtons le dixième anniversaire de la Maison des Aînés, l'organisation de cette journée permet de lier notre attachement au sport santé à la possibilité pour nos seniors de s'initier, le temps d'une journée dédiée, à différents sports », se réjouissent Yvon ROBERT, Maire de Rouen, Caroline DUTARTE, Adjointe en charge des solidarités, et Olivier MOURET, Adjoint en charge des personnes âgées.*

#### **JOURNEE SENIORS « BIEN-ETRE SPORT »**

*Mercredi 10 octobre 2018 – Centre sportif Saint-Exupéry*

*09h30/18h00 (entrée libre et gratuite/inscription conseillée auprès de la Maison des Aînés : 24 rue des arsins, 02.32.08.60.80)*

Chaque année, le CLIC (Centre Local d'Information et de Coordination) des Aînés accompagne plus de 1 500 personnes à titre individuel et organise des actions collectives auxquelles ont participé plus de 1 600 personnes. Dans la continuité des actions menées par le CLIC des aînés depuis de nombreuses années et au regard de la loi d'adaptation de la société au vieillissement et de l'opportunité de répondre à des appels à projets organisés par la conférence des financeurs, **un programme local de prévention à la perte d'autonomie a été élaboré pour une période de trois ans.** Il prévoit entre autre un volet lutte contre la sédentarité.

A cet effet, **une journée thématique est organisée le 10 octobre dans le cadre de la semaine bleue sur le sport et le bien-être** avec pour objectif de prévenir la perte d'autonomie en favorisant la pratique d'une activité physique et de bien-être, de maintenir et développer le lien social, de contribuer à la valorisation d'une autre image des seniors, de faire la promotion de l'offre locale d'activités physiques et de bien-être à destination des seniors, de sensibiliser à l'intérêt des actions de prévention santé.

Le programme de la journée du 10 octobre est le suivant :

- Ateliers d'initiation à différents sports collectifs et individuels, et mise en lien avec les associations sportives présentes sur le territoire rouennais. Organisation de randonnées, marches nordiques ;
- Ateliers d'initiation à différentes techniques de bien-être et mise en lien avec les praticiens du bien-être ;
- Organisation de mini conférences sur des thématiques orientées autour de la prévention de la perte d'autonomie ;
- Stands d'Information : accès aux droits (CLIC - CARSAT - Caisses de retraites complémentaires ...), prévention santé (la Boussole, Siel Bleu, Ateliers Santé Ville ...), clubs sportifs.



*PROGRAMME de la journée en pièce jointe*



**AG2R LA MONDIALE**

*Cet événement, initié par le CLIC des Aînés et construit en collaboration avec son réseau de partenaires (institutionnel, associatif), a été rendu possible grâce au soutien d'AG2R LA MONDIALE, partenaire récurrent de la Ville de Rouen pour accompagner notamment les actions de prévention, la rénovation des résidences seniors...*