



# Des conseils aux seniors pour prendre soin de soi et bien vieillir

Des ateliers proposés aux seniors entendent favoriser la prise de conscience du lien qui existe entre habitat, santé et bien-être.

Des ateliers proposés aux seniors entendent favoriser la prise de conscience du lien qui existe entre habitat, santé et bien-être.

La municipalité de Bizanos, par l'intermédiaire de son centre communal d'action sociale (CCAS), a mis en place des ateliers Nutri Activ' à destination des retraités de la commune, en collaboration avec l'Association de santé, d'éducation et de prévention sur les territoires (ASEPT).

L'objectif de ces six ateliers, d'une durée de 2 heures par semaine, est de mieux manger et bien bouger. Durant ce module interactif et ludique, les participants ont reçu des conseils pratiques pour vivre plus sainement chez eux. Il s'agit de favoriser la prise de conscience du lien qui existe entre habitat, santé et bien-être.

Les seniors ont aussi bénéficié de conseils pour limiter leurs dépenses énergétiques et optimiser leur budget. De quoi préserver un capital santé et social pour assurer un vieillissement en bonne santé. Camille Filaudeau, animatrice du stage, s'est voulue rassurante :

« Rien n'est mauvais en soi, il faut juste savoir équilibrer et varier son alimentation. C'est notre objectif que de vous apprendre à associer alimentation équilibrée et activité physique. »

Lors de la dernière session, Denis Halegouet, 1er adjoint de Bizanos, s'est joint aux participants pour recueillir leur avis et établir un bilan. Il a souligné que d'autres animations sont en réflexion en partenariat avec l'ASEPT et sa représentante Valérie Cazenave. D'autres parcours sont déjà proposés aux seniors : atelier mémoire, bien-être, yoga du rire, atelier numérique, etc. Ces ateliers s'adressent aux plus de 55ans quel que soit leur régime de retraite. Ils sont gratuits et sur inscription. ■