

11.01.  
2024

## Un nouveau cycle d'ateliers d'activité physique adaptée pour les séniors à Concarneau

Dans le cadre du projet "Bien vieillir", la Ville de Concarneau et son Centre Communal d'Action Sociale (CCAS), lancent un nouveau cycle d'atelier d'activité physique adaptée, destiné aux séniors de 60 ans et plus, en partenariat avec l'association Kiné Ouest Prévention. Cette initiative s'inscrit dans la continuité du succès rencontré par le cycle d'activités initié en 2023, visant à promouvoir le bien-être et l'autonomie des personnes âgées.

**Conférence Publique - Vendredi 12 janvier 2024, 10h00 – Résidence Autonomie « Les filets bleus » (2, rue Jean Bart - 29900 Concarneau)**

La Ville de Concarneau convie les concarnaises et concarnois à une conférence publique le 12 janvier 2024 à 10h00, à la résidence autonomie. Cette conférence a pour objectif de présenter les enjeux et les bénéfices d'une activité physique adaptée pour les séniors. Les kinésithérapeutes de l'association Kiné Ouest Prévention détailleront le déroulement des ateliers prévus dans le cadre de ce nouvel engagement en faveur du "Bien Vieillir".

À l'issue de la conférence, les participants auront la possibilité de s'inscrire aux ateliers qui débuteront le 19 janvier 2024.

**Ateliers - Vendredi 19 janvier 2024, 10h, Salle Animation – Résidence Autonomie (2, rue Jean Bart - 29900 Concarneau)**

Le premier atelier sera une séance d'essai, suivie de 11 ateliers d'une heure, se déroulant tous les vendredis de janvier à avril 2024 à 10h dans la même salle. Ces ateliers, dispensés par des professionnels de Kiné Ouest Prévention, offriront aux participants une expérience enrichissante d'Activité Physique Adaptée, favorisant le maintien de l'autonomie et du bien-être.

### Pourquoi participer ?

Les ateliers d'activité physique adaptée visent à apporter de nombreux bénéfices aux participants. Limiter les effets néfastes du vieillissement, améliorer et maintenir une bonne condition physique, mieux connaître ses capacités, lutter contre l'inactivité et l'isolement afin de prolonger son autonomie, et créer du lien dans une ambiance conviviale sont autant d'objectifs poursuivis. Des chiffres récents indiquent que l'activité physique régulière est associée à une réduction significative de la mortalité précoce, à la diminution du nombre de chutes, au risque d'isolement, et favorise le maintien de l'autonomie. Ces ateliers s'inscrivent donc comme un moyen efficace de prévenir les effets du vieillissement, tant sur le plan physique que moral.

VILLES  
& PAYS  
D'ART &  
D'HISTOIRE



CONTACT PRESSE :  
Direction de la communication  
Bénédicte RAY-LE CORRE  
02 98 50 39 04  
benedicte.raylecorre@concarneau.fr  
+ D'INFOS : www.concarneau.fr

### **Procédure d'inscription :**

Les personnes intéressées peuvent s'inscrire aux ateliers directement à la suite de la conférence publique, le 12 janvier 2024. Les places étant limitées à 14 personnes, cette conférence sera également l'occasion pour les kinésithérapeutes d'évaluer l'état de santé des participants.

La résidence autonomie Les Filets Bleus sera le point de regroupement des actions. Nous invitons tous les seniors de Concarneau à participer à cette initiative, à la fois bénéfique pour la santé physique et morale.

### **Renseignements et inscriptions :**

Cécile DOUSSAL  
Kinésithérapeute – Animatrice Activité Physique Adaptée  
Tél : 06 64 18 30 92

Pour plus d'informations sur l'association Kiné Ouest Prévention, veuillez consulter le lien suivant : <https://www.kineouestprevention.com>