Le saviez-vous ?

Les bienfaits du sport

À tout âge, une activité physique régulière peut améliorer considérablement la santé et prolonger la vie active et en pleine autonomie. En effet, même si des précautions sont à prendre selon l'âge et les capacités physiques, **les études ont montré que faire du sport permet de prévenir les conséquences des chutes et de diminuer les risques de perte d'autonomie chez les seniors.**

Les seniors pratiquant un exercice physique sont moins sujets à des problèmes de santé comme l'hypertension, l'ostéoporose, le diabète de type II, le surpoids, le cholestérol, les maladies cardiovasculaires, les maladies chroniques, les accidents vasculaires, l'arthrite, l'obésité ou encore la glycémie.

Aussi, les avancées en neurosciences sont significatives en la matière malgré le fait que les maladies neurodégénératives ne cessent d'augmenter ces dernières années (Alzheimer, Parkinson, etc.). Le sport est un atout conséquent qui permettra aux personnes âgées de diminuer de 40 à 60% les risques de développement de démences et de maladies. Une activité modérée de 30 minutes par jour, 5 fois par semaine pour les seniors est préconisée. **Quelques minutes de marche représentent un bon début.**
Avant de faire du sport ou de pratiquer une activité physique, il est important pour les seniors de consulter un médecin afin d'effectuer un bilan de santé. Le but est de vous conseiller sur l'effort physique que vous pouvez réaliser et les limites que vous pouvez atteindre en fonction de votre musculation.

BOÎTE À IDÉES

Des idées, des envies d'animations ou de services ?

N'hésitez pas à contacter le Centre Communal d'Action Sociale (CCAS) !
11, allée du Champ de foire - ccas@ville-de-salles.com
Ouvert le lundi : 8h30-12h30 & 13h30-15h - Du mardi au vendredi : 8h30-12h30 & 13h30-17h30

Numéros utiles

- CCAS : 05 56 88 30 10
- Astreinte Mairie : 06 14 83 58 37
- Gendarmerie : 17
- SAMU : 15
- Pompiers : 18
- Urgence européenne : 112
- Police municipale : 05 57 80 17 17

En partenariat avec

ASEPT Association Santé Éducation et Prévention sur les Territoires
udccas Union Départementale des Centres Communaux d'Action Sociale de la Gironde
Conseil des Sages Salles – Mieux vivre ensemble
20 Terre de Jeux 24
Funny Dancers Salles
Médiathèque municipale de Salles
Gironde Le Département gironde.fr
ars Agence Régionale de Santé Nouvelle-Aquitaine
Carsat Retraite & Santé au travail Aquitaine
msa santé famille retraite services
Sécurité sociale L'Assurance Retraite

#5 JANVIER 2024

Flash infos Seniors

TOUTE L'ACTUALITÉ POUR LES SALLOIS DE + DE 60 ANS

Ville de SALLES
Centre Communal d'Action Sociale

Édito

ADJOINTE AU MAIRE DÉLÉGUÉE À LA SOLIDARITÉ
VICE-PRÉSIDENTE DU CCAS

Sylvie Dufourcq

Je vous souhaite une excellente année 2024 ! Que cette nouvelle année soit chaleureuse, solidaire, pleine de rencontres et marquée par le sport. 2024 est placée sous le signe des Jeux Olympiques et Paralympiques, les sports seront donc à l'honneur dans ce flash infos.

Vous allez retrouver dans ce flash info, le Sport Santé Seniors nouvelle formule, la programmation des sorties sportives de ce trimestre et des ateliers de préparation aux Jeux Olympiques. Et dans le cadre du label «Terre des Jeux 2024», vous aurez la possibilité de vivre vous aussi l'aventure des J.O. à l'échelle de notre commune.

Pour rester en pleine forme à tout âge, une activité physique régulière permet d'améliorer la santé physique et mentale.
Alors ne manquez pas de vous inscrire pour vibrer au rythme des actions qui seront menées pour faire de cette année 2024, une année des plus sportive !

Bonne lecture

Salles, terre de Jeux 2024

SPORTS SANTÉ SENIORS

Le Service des Sports propose depuis plusieurs années des activités sportives dédiées aux seniors. Cette année, le Sports Santé Seniors fait peau neuve. Désormais grâce à une inscription annuelle vous avez la possibilité de découvrir et de pratiquer des activités sportives multiformes (stretching, gym douce, marche, activités avec les associations locales) dans le but de maintenir votre santé physique. Ces séances disposent d'un tarif annuel adapté aux ressources (voir tarification sur le site internet www.ville-de-salles.com).

Mardis et vendredis du 3 oct. au 21 juin | **10h30-11h30** | **Dojo** | **Informations et inscriptions Guichet unique : 05 56 88 38 86**

LES SORTIES SPORTIVES

Parallèlement au Sports Santé Seniors, le CCAS et le service Sports et Vie Associative vous proposent une sortie sportive et ludique par mois. Ces activités sont gratuites et ouvertes à toutes les personnes de plus de 60 ans quelle que que soit leur condition physique.
Au programme ces prochains mois :

16 février

JEUX SURDIMENSIONNÉS
10H - 11H
RDV à l'ancien gymnase

29 mars

INITIATION DANSE COUNTRY
avec l'association Funny Dancers
10H - 11H
RDV à la Salle Sylvie Ducourneau

12 avril

BALADE ENVIRONNEMENTALE
9H30- 12H
RDV au CCAS
Direction Hostens

Informations et inscriptions au CCAS : 05 56 88 30 10

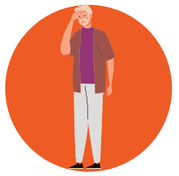
ATELIERS DE PRÉPARATION AUX JEUX OLYMPIQUES

En 2024, la commune lance une série d'actions dans le cadre du label « Terre de Jeux 2024 ». Le label Terre de Jeux 2024, permet à toutes les collectivités territoriales de faire vivre à tous les émotions des Jeux et permettre au plus grand nombre de vivre l'aventure olympique et paralympique dès maintenant.
À l'échelle de notre commune, une flamme Olympique locale fera le tour de Salles et de tous ses quartiers pour annoncer officiellement le lancement des jeux olympiques de Paris le 26 juillet 2024.
Vous souhaitez vous invertir dans l'aventure Salles Terre des Jeux 2024, venez participer aux ateliers de préparation du parcours de la flamme.

02 et 09 février | **10h30-11h30** | **Salle des mariages Mairie** | **Informations au Guichet Unique : 05 56 88 30 10**

Agenda janv.-mars 2024

L'ATELIER DU TRIMESTRE



Le CCAS et l'ASEPT vous proposent un atelier de 4 séances de 2h45 « CAP Bien être ».
Il vous permettra de bénéficier de conseils personnalisés pour identifier les causes et mécanismes liés au stress et à vos émotions. Suivre ces séances vous aidera à mettre en place des stratégies personnelles au service de votre bien-être et de votre santé. Conçus de manière pédagogique, ces ateliers sont animés par un professionnel qui conjugue contenu scientifique, conseils pratiques et convivialité.

Tous les lundis du 4 au 25 mars | **14h-16h45** | **Maison Aquilino** | **Informations et inscriptions CCAS : 05 56 88 30 10**

ATELIER NUMÉRIQUE - SPÉCIAL TABLETTE

Le CCAS et l'ASEPT vous proposent un nouvel atelier numérique, dédié à l'utilisation d'une tablette.
Cet atelier ouvert aux débutants vous permet en 6 séances de faire vos premiers pas sur la tablette, de communiquer autrement avec vos proches, d'appréhender l'aspect ludique de la tablette mais aussi de réaliser vos démarches administratives ou de santé. Une tablette est fournie aux participants pour toute la durée des ateliers.

Tous les vendredis 9 février au 22 mars (sauf 1er mars) | **14h-16h** | **CCAS** | **Informations et inscriptions CCAS : 05 56 88 30 10**

ACCOMPAGNEMENT NUMÉRIQUE À LA MÉDIATHÈQUE

Vous avez des soucis avec l'utilisation de votre ordinateur, tablette ou téléphone.
La médiathèque vous propose sur RDV de 40 min un accompagnement personnalisé et individuel (conseil, prise en main…).

Tous les jeudis de 9h à 12h et tous les vendredis de 14h à 18h | **Médiathèque** | **Informations et inscriptions Médiathèque : 05 56 88 72 35**

CONSEIL DES SAGES

Le Conseil des Sages recherche 3 nouveaux membres !
C'est une instance de consultation, de réflexions, de propositions mais aussi d'actions.
Vous avez plus de 55 ans, vous n'exercez plus d'activité professionnelle et vous souhaitez vous investir dans la vie de votre commune, **adressez votre candidature au CCAS par courrier ou par mail à ccas@ville-de-salles.com**
Votre candidature doit être accompagnée d'un courrier de motivation.
En 2023, le Conseil des Sages a notamment été à l'initiative de plusieurs actions locales : exposition sur la forêt, semaine bleue, marche pour octobre rose, concours décoration de Noël et jardins et balcons fleuris, …
Vous êtes dynamique, vous avez des idées et vous souhaitez les partager. N'hésitez plus une seconde et rejoignez le Conseil des Sages !