



Communiqué de presse



Le groupe associatif Siel Bleu est un organisme à but non lucratif créé en 1997. Il a pour objectif la prévention santé tout au long de la vie et l'amélioration de la qualité de vie des personnes fragilisées, grâce à l'activité physique adaptée.

Pour **préserver la qualité de vie et l'autonomie des personnes de plus de 60 ans** vivant à domicile, l'association Siel Bleu s'engage et déploie, dans le cadre de la Conférence des Financeurs des actions de **Prévention Santé**. Grâce au soutien du Département de la Haute Saône et de la CNSA (Caisse Nationale de la Solidarité pour l'Autonomie), nous avons la possibilité de mettre en place à Champagny, **trois actions**. Un atelier « **Pound** » et un atelier « **Pilate en Bleu** » qui sont 100% subventionnés, qui ne nécessitent aucune participation financière de la part des bénéficiaires. Et un atelier « **Plats en Equilibre** », demandant une petite participation financière de 15€ par personne.

Le programme « **Pound** » est composé de **12 séances à raison d'une heure par semaine**. Le pound est un nouveau concept, il s'agira d'un cours gymnique réalisé en musique où il faudra marquer le rythme de la musique avec des baguettes pour accompagner les mouvements du corps.

L'atelier « **Pilate en Bleu** » est composé de **12 séances à raison d'une heure par semaine**. Cette activité se pratique au sol, sur un tapis. Il consistera à un travail de contrôle, de respiration, de fluidité et de précision dans les mouvements dans le but d'inciter le corps à faire appel aux muscles stabilisateurs.

L'action « **Plats en Equilibre** » est composé de **12 ateliers cuisines de 2h à raison de 2 fois par mois et de 2 conférences** reprenant les principes fondamentaux de la nutrition. Animée par un diététicien, le but est de permettre à chacun de comprendre l'impact de l'alimentation sur son corps mais aussi d'élaborer des menus équilibrés selon ses besoins et son âge. Ainsi, à la fin de chaque atelier culinaire, le participant repartira avec son entrée, son plat et son dessert.

Ces actions sont ouvertes aux personnes de plus de 60 ans (groupe de 8 à 15 participants), les ateliers visent à préserver le capital santé de chacun pour une vie plus heureuse et plus autonome. Ces activités sont ouvertes à tous, sans être forcément domiciliés à Champagny. Libre choix à chacun de participer à un atelier ou plusieurs.

Afin de vous présenter plus en détails ces actions, une réunion d'informations se tiendra le **mercredi 18 Avril à 10h** à la Salle des Associations de Champagny.

Renseignements en Mairie ou auprès de Carole THIERY : 06 69 43 26 40

