



Seniors

Ateliers intergénérationnels avec le CDOS 54

Le Comité Départemental Olympique et Sportif de Meurthe-et-Moselle, grâce au soutien de la CFPPA et de la DRAJES, organise des ateliers intergénérationnels à l'intention des personnes âgées de 60 ans et plus, de leurs enfants et de leurs petits-enfants.

Publié le 18 mars 2025

Ces ateliers auront lieu sur inscription préalable au CCAS les 16 et 30 avril, 4 et 11 juin à 14h, salle Maringer. Leur objectif est d'accompagner les personnes âgées de plus de 60 ans résidant en Meurthe-et-Moselle vers le « Bien vieillir » en développant des ateliers de prévention et de promotion de l'activité physique intergénérationnels.

La promotion de la pratique physique et sportive pour tous est l'un des objectifs principaux du comité olympique. Les différents projets portés par le CDOS 54 ont démontré l'importance de considérer l'activité physique comme un moyen de créer du lien social en plus d'être un comportement de santé positif favorisant le vieillissement en bonne santé.

Les bienfaits de cette pratique sont nombreux : prévention de la perte d'autonomie, bénéfiques sur le système cardio vasculaire et le système respiratoire, maintien de la masse musculaire, amélioration des défenses immunitaires, bienfaits sur la santé mentale.

Le but de cette pratique adaptée aux séniors et aux enfants est double : pratiquer de l'activité physique ainsi que partager une activité avec leurs petits-enfants. Ce projet favorise le vieillissement actif des séniors et les temps de partage.

Renseignements et inscriptions au 03 83 18 34 61.



HÔTEL DE VILLE

Place de la République
54270 Essey-lès-Nancy

Se rendre en mairie

Du lundi au vendredi
de 8h30 à 12h et de 13h30 à 17h
(fermeture à 16h30 le vendredi)
le samedi de 10h à 12h (état civil)

Horaires d'affluence