

COMMUNIQUÉ DE PRESSE

Belfort, le lundi 19 septembre 2022

SENIORS : BELFORT AUX CÔTÉS DE SES AÎNÉS



Par Évelyne Caloprisco, adjointe au maire en charge de la solidarité et de la cohésion sociale.

Pour la rentrée, la Ville de Belfort pense aussi à ses aînés avec un programme tout en dynamisme : gym, sorties, prévention routière... De multiples occasions pour faire des rencontres, partager ses connaissances et prendre part à la vie belfortaine !

Préserver sa mobilité en toute sécurité

Le CCAS de la Ville de Belfort invite les

conducteurs seniors à rafraîchir leurs connaissances sur le code de la route. Simulateur de conduite, mini-conférences, animations interactives... De nombreuses animations avec plusieurs partenaires dont la Prévention routière sont au programme du forum.

 **Rendez-vous jeudi 22 septembre à 13 h 30,**
salle des fêtes de Belfort.

Garder la forme, l'équilibre et le moral

> Des séances de gymnastique adaptée proposées dans les centres culturels et sociaux une fois par semaine, tout au long de l'année (sauf pendant les vacances scolaires).

> Des randonnées le vendredi après-midi, en deux groupes : les « petits pas » (parcours de 5 à 7 km au faible dénivelé) et « grands pas » (8 à 10 km avec un dénivelé positif plus soutenu).

Passer du temps ensemble

> Chaque jeudi, les seniors belfortains peuvent passer la journée ensemble au centre culturel et social Oïkos Belfort-Nord. Au programme : une séance de gym le matin, un repas (pour moins de 10 €) préparé par des bénévoles et, l'après-midi, des jeux de société, des activités manuelles, des sorties culturelles.

> « On sort ensemble », c'est une sortie chaque mercredi pour visiter un musée, une exposition, faire un tour à la Foire aux livres... C'est aussi l'occasion de rencontrer d'autres Belfortains, de discuter et de passer ensemble un moment agréable.

INFOS & INSCRIPTIONS

CCAS
14 bis, rue du Général-Strolz
www.ccas.belfort.fr
03 84 54 56 56

