



# COMMUNIQUE DE PRESSE

## Ateliers seniors Novembre à février 2025

Le Centre Communal d'Action Sociale (CCAS) de Bitche organise des ateliers dédiés aux seniors à partir de la fin du mois de novembre.

### Atelier « prévention des chutes »

Un parcours de 12 séances sera proposé aux participants afin de :

- Renforcer l'adresse, l'équilibre, la musculature, l'assouplissement et l'endurance
- Stimuler la fonction d'équilibration pour renforcer la stabilité
- Prévenir la perte d'équilibre et éviter les chutes
- Dédramatiser la chute, apprendre à se relever pour reprendre confiance en soi.
- Favoriser la convivialité, le partage d'expériences et le lien social.

**Quand ? Tous les mardis à partir du 12 novembre 2024 jusqu'au 11 février 2025, de 10h00 à 11h30.**

**Où ? Maison Des Associations, 15 glacis du château, 57230 Bitche**

### Ateliers « bien vieillir »

Un parcours de 5 séances sera proposé aux participants sur les thématiques suivantes :

- Mon âge face aux idées reçues
- Ma santé, agir quand il est temps
- Les clés d'une alimentation équilibrée
- L'équilibre en bougeant
- Etre bien avec soi et avec les autres
- Habitat et bien être

**Quand ? Les 14, 21, 28 novembre et les 05 et 12 décembre 2024.**

**Où ? Maison Des Associations, 15 glacis du château, 57230 Bitche**

## Renseignements

Renseignements auprès du CCAS de la mairie de Bitche : 03.87.06.63.51

### CONTACT PRESSE

#### Amandine Rat

Mairie de Bitche  
Responsable du service de communication  
a.rat@ville-bitche.fr  
Tel. : 07.56.38.95.07



# UN PARCOURS COLLECTIF EN 12 SÉANCES

## Séance 1:

Introduction et évaluation des aptitudes individuelles



## Séance 12:

Évaluation des progrès réalisés et suite de l'aventure



## Séance 2 à 11 :

Éveiller et stimuler la capacité d'équilibration  
Atténuer la gravité de la chute



Cultiver la confiance en soi  
Fournir des conseils de prévention  
Enseigner des exercices personnalisés

**Inscription gratuite !**



Tous les mardis à partir du **12 novembre 2024** à 10H jusqu'à 11h30

puis les 19/11 - 26/11 - 03/12 - 10/12  
17/12 - 07/01-14/01 - 21/01 28/01 -  
04/02 **de 10h à 11h00**  
et le 11/02 **de 10H à 11h30**

**Renseignements  
et inscription :**

**[ccas@ville-bitche.fr](mailto:ccas@ville-bitche.fr) ou au  
03 87 06 63 51**

# Atelier Bien vieillir

## Un parcours de 5 séances

Votre bien-être, vos envies et projets, vos démarches. Ces ateliers sont animés par des experts et des professionnels du bien-être ou de la santé. Ils vous apporteront des conseils simples et clairs adaptés à votre situation.

Rendez-vous le **Jeudi 14 novembre à 9H30**

et le 21/11 **de 14H à 16H**

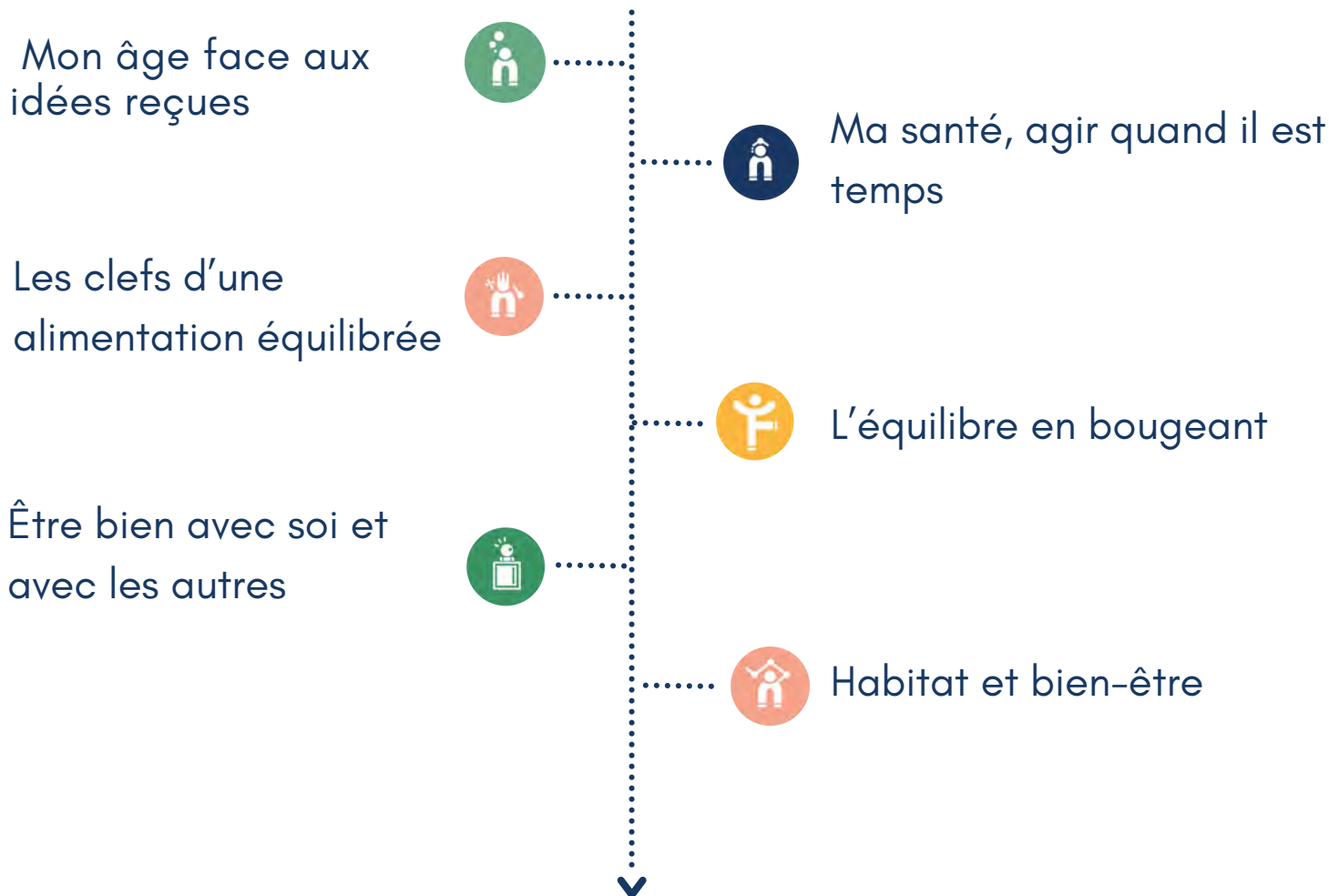
puis les 28/11 - 5/12 - 12/12  
de **9h30 à 11h30**

**Lieu :** La Maison Des Associations  
15 Glacis du château, BITCHE 57230

**Inscriptions :** 03 87 06 63 51 ou au [ccaseville-bitche.fr](mailto:ccaseville-bitche.fr)



# UN PARCOURS COLLECTIF EN 5 SÉANCES



**Inscription gratuite !**

Renseignements  
et inscription :

**03 87 06 63 51 ou**

**[ccaseville-bitche.fr](mailto:ccaseville-bitche.fr)**

**Séance 1 : 14/11/24 - 9h30 - 11h30**

**Séance 2 : 21/11/24 - 14h00 - 16h00**

**Séance 3 : 28/11/24 - 9h30 - 11h30**

**Séance 4 : 05/12/24 - 9h30 - 11h30**

**Séance 5 : 12/12/24 - 9h30 - 11h30**