

EXTRAIT DU REGISTRE DES DELIBERATIONS
CCAS DE ROQUEFORT
DEPARTEMENT DE LOT ET GARONNESéance du 7 septembre 2021 à 14h00

Le Conseil d'administration du CCAS de ROQUEFORT dûment convoqué le 2 septembre 2021, s'est réuni en session ordinaire dans la salle du conseil municipal, sous la présidence de Monsieur Patrice FOURNIER, Président.

Nombre de membres en exercice : 9

Nombre de membres présents : 8

Nombre de membres représentés : 0

Nombre de suffrages exprimés : 8

Présents :

Mesdames : Béatrice GIRO – Thérèse MELLAC – Claire FOURNIER - Marie-Christine PEROTTO – Monique VILANOVA

Messieurs : Patrice FOURNIER - Jean-Louis CHAU-VAN – Mathieu BEAUFRERE

Absents : Claude JOSEPH

Secrétaire de séance : Béatrice GIRO

15 07.09.2021 – PARTICIPATION AU PROGRAMME SIEL BLEU

Rapporteur : Madame Thérèse MELLAC

Afin de poursuivre les interventions réalisées en 2020 de l'organisme Siel Bleu, sur la thématique de la prévention des chutes et de proposer une prise en charge plus globale en activité physique, nous mettrons en place un programme de 20 séances d'1h30 d'Activités Physiques Adaptées ayant pour thèmes : la mobilité et souplesse articulaire, le renforcement musculaire, le contrôle postural statique et dynamique, la respiration, la relaxation, l'agilité, l'entraînement aux déplacements, la fluidité de la marche et l'endurance générale (musculaire et cardiovasculaire) de faible intensité.

Afin de faire évoluer les programmes renouvelés nous souhaitons proposer aux participants des « minutes éco-santé ». Il s'agit d'une nouveauté de nos programmes. Celles-ci ont été développées par Siel Bleu au cours de l'année 2019 et ont pour objectif de sensibiliser à la mobilité durable et active, notamment auprès des seniors. A la fin de chaque séance, nous prendrons quelques minutes avec les participants pour leur présenter une thématique, des informations relatives à ce sujet (la marche, le vélo, l'éco responsabilité, etc...) via une fiche type ainsi qu'un défi qu'ils pourront réaliser. L'idée est de s'ouvrir à cette thématique, de plus en plus présente dans notre quotidien, malgré le fait que nous soyons dans un territoire rural, qu'ils échangent entre eux puis avec leurs proches et qu'ils aient une certaine prise de conscience voire que des changements de comportement apparaissent.

Ainsi, il est proposé de pouvoir participer à hauteur de 150 €, pour un programme Siel bleu de 20 séances d'activité physique douce pour les personnes de plus de 60ans.

Les 20 séances de ce programme de **GYMNASTIQUE SENIOR ADAPTEE** sont proposées à partir du mois d'octobre 2021 pour 10 à 12 personnes de plus de 60 ans. Une somme de 20€ est demandée à chaque participant. La Commune de Roquefort par le biais du CCAS participe pour un montant de 150€ et le prêt d'une salle

Après avoir délibéré le conseil d'administration, à l'unanimité des membres présents et représentés, accepte une participation de 150 € pour ce programme.

Pour extrait conforme au registre des délibérations
du conseil d'administration
Fait à Roquefort le 7 septembre 2021
certifié exécutoire compte tenu de la
transmission en préfecture le

Roquefort, le 7 septembre 2021

Le président du CCAS

Patrice FOURNIER