Le 24/11/2023 - Communiqué de presse - Auteur : Colomiers | Temps de lecture : ± 1 minute et 30 secondes

Colomiers : le dispositif Basket bien-être récompensé au Congrès des Maires

A l'occasion de la 105e édition du Congrès et du Salon des Maires, qui se tenait du 20 au 23 novembre 2023 Porte de Versailles à Paris, **le projet 'Basket bien-être' de la Ville de Colomiers a reçu le prix Coup de cœur du jury 2023 du Réseau francophone Villes amies des aînés, remis par Pierre-Olivier Lefebvre, délégué général du réseau francophone Ville Amie Des Aînés, à Arnaud Simion, 1er Adjoint à Mme le Maire délégué aux Solidarités humaines.**

Le projet 'Basket bien-être', mis en place et coordonné par le Guichet Atout seniors du Centre communal d'action sociale et de la santé de Colomiers, a été sélectionné parmi 141 dossiers de

candidatures autour de la thématique "Être actif avec son âge : épanoui dans sa tête, bien dans son corps".

"L'objectif principal de ce type d'atelier est ***d'inciter les seniors à intégrer la pratique d'activités physiques comme un moyen d'action sur leur santé, tout en prévenant des effets du vieillissement,*** **explique Karine Traval-Michelet, Maire de Colomiers et Vice-Présidente de Toulouse Métropole**. *Il favorise également le lien social, l'amélioration de l'image de soi et, dans certaines situations, il contribue à diminuer l'état de stress."*

Projet entièrement financé par la Ville de Colomiers

Ce projet, qui a vu le jour en octobre 2022, consiste en **une activité qui allie exercices individuels, jeux en opposition et de coopération** : chaque cycle se compose d'une dizaine de séances, à raison d'une séance par semaine, conduite par une éducatrice sportive spécialisée.

"Face au succès rencontré dès les premières séances, le dispositif a été élargi en 2023 : depuis le début de l'année, 4 cycles ont ainsi été proposés, soit 40 séances. ***Au total, depuis 2022, une cinquantaine de Columérines et de Columérins agés de 61 à 85 ans ont pu profiter de cette action gratuite, entièrement financée par la Ville de Colomiers, via son CCASS"*****, rappelle Arnaud Simion, 1er Adjoint à Mme le Maire délégué aux Solidarités humaines**, à l'accompagnement à l'emploi, à la santé et aux relations avec le monde combattant

Dans le cadre de ces ateliers, le matériel est adapté pour limiter le risque de blessure (ballons souples). Les exercices proposés correspondent aux capacités de chacune et chacun. La pratique en équipe génère une véritable solidarité intergénérationnelle.

VOS CONTACTS

Elise Velasco
Directrice adjointe de la Communication
05 61 15 21 70
06 61 17 20 69
elise.velasco@mairie-colomiers.fr