



POMPEY ET ENVIRONS – LIVERDUN

Des ateliers pour les seniors très suivis

Pratiques physiques, ateliers culturels, surf sur internet sont autant d'ateliers gratuits que la ville de **Liverdun** développe en faveur des seniors.

Des ateliers sur l'utilisation des tablettes informatiques sont ainsi organisés avec la start-up SOS Futur, animés par Sandra Formes, du 13 septembre au 22 novembre à raison de 10 séances de 2 h, le lundi à l'espace loisirs Champagne.

Des ateliers sur le sommeil et les seniors sont en cours, l'objectif étant de faire changer quelques habitudes quotidiennes pour une vie plus heureuse et plus sereine. Ils sont proposés par l'Association de Santé, d'Éducation et de Prévention sur les Territoires de Lorraine (ASEPT Lorraine) en partenariat avec le CCAS de

today

[Se connecter](#)

Ces ateliers s'adressent à toutes les personnes de 55 ans et plus et sont financés par les Caisses de Retraite et la Conférence des Financeurs du Conseil Départemental 54.

Autre initiative avec **les ateliers DMarche**. Deux séances ont eu lieu les 16 septembre et 8 octobre, ils étaient animés par Christine Duplessix, kiné. 15 participants ont suivi ces journées basées sur la pratique régulière d'une activité physique permettant de maintenir son capital santé et de préserver son autonomie. La marche est l'activité physique la plus simple et accessible qui soit : elle est intégrée à la vie quotidienne de tous.

Sur le plan relationnel, l'ensemble de ces ateliers favorise le contact avec les autres et le sentiment d'appartenance, maintient le sens de la responsabilité sociale, développe la capacité de lien et de création de relations.

Contact : Maison de la solidarité 03 83 24 60 60 ■



Les ateliers DMarche étaient animés par Christine Duplessix, kinésithérapeute.