



Centre de Ressources Territorial

CRT du GHT 11 - Clinique du Diaconat-Colmar
✉ 201 avenue d'Alsace - BP 20129 - 68003 COLMAR Cedex
📍 18 rue Charles Sandherr - 68000 COLMAR
Établissement certifié par la Haute Autorité de Santé

Saint Pierre, le 11 février 2025

Madame, Monsieur,

Le bien-être et la promotion de la santé de chacune et chacun d'entre vous comptent parmi nos priorités. Des sessions de cours de « gym prévention santé » seront organisées en partenariat avec la commune de Saint-Pierre, l'EHPAD Les Missions Africaines, l'association Siel Bleu, le réseau Alsa'Seniors et le Centre de Ressources Territorial de la zone de santé 11, grâce à la participation financière de la Conférence des Financeurs pour l'année 2025.

Pour rappel, la « gym prévention santé » est une activité qui s'adresse à toutes les personnes de la commune, âgées de plus de soixante ans qui ressentent le besoin d'une gymnastique qui s'adapte à leur rythme. Elle ne comporte pas d'exercices violents, durs ou rapides. On y exerce la fonctionnalité des muscles et des articulations et la capacité à se mouvoir aisément. L'équilibre, la prévention du mal de dos et la relaxation sont des thèmes couramment abordés. C'est une gymnastique douce du bien-être. Les principaux objectifs sont de repousser le seuil de fatigue global à l'effort, d'améliorer son équilibre, de réduire les risques de chute, de renforcer son capital santé et de prévenir la perte d'autonomie.

En 2025 le cours de gym adaptée sera enrichi par un complément ludique de sensibilisation sur la nutrition. Bien manger et bouger sont en effet deux piliers essentiels au maintien en bonne santé.

Nous avons le plaisir de vous informer que pour l'année 2025 cette activité vous sera proposée gratuitement.

Une programmation de 40 séances de 1 h 30 sera organisée à un rythme hebdomadaire. Les séances se tiendront au sein de l'Ehpad « Les Missions Africaines », et seront animées par un professionnel formé du prestataire Siel Bleu. Les séances seront organisées le jeudi de 10h30 à 12h. Elles débuteront le 20 février 2025. Les activités sont proposées gratuitement aux habitants de la commune.

Afin d'organiser au mieux cette activité, **nous vous remercions de bien vouloir retourner le talon suivant en mairie avant le 17 février 2025.** Vous pouvez contacter le secrétariat de la mairie pour plus d'informations.

Veillez agréer, Madame, Monsieur, l'expression de nos sincères salutations.

Votre maire,

✂ -----

Talon à remettre pour le 17 février 2025 à la mairie

Nom : _____ Prénom : _____
Date de naissance : _____
Adresse : _____
Téléphone : _____

Je souhaite m'inscrire à la Gym prévention santé (gratuit)