

- COMMUNIQUE DE PRESSE -

De nouvelles activités pour nos Seniors berchemois!

A l'initiative de Joël Riguelle, Bourgmestre de Berchem-Sainte-Agathe, la commune organise de nouvelles activités pour les seniors berchemois pour la fin d'année 2010 & le début 2011.

Au programme:

O Repas de Noël

Le Service Seniors a le plaisir de vous convier à un repas de Noël le 19 décembre 2010 à Salle des Fêtes, av. du Roi Albert 33 – 1082 Berchem-Sainte-Agathe. Participation : 7,00€. Inscription souhaitée. Ce repas est non seulement destiné aux seniors et personnes isolées de la commune mais également aux usagers du CPAS qui y partageront un moment de convivialité et de fête.

O Cours d'informatique spécial seniors

Des cours d'initiation à l'informatique seront accessibles gratuitement toute l'année pour tous les seniors berchemois. Les seniors qui manipulent difficilement les nouvelles techniques liées à l'ordinateur seront initiés ou pourront parfaire leurs connaissances grâce à des moniteurs bénévoles mais expérimentés.

Des cours d'initiation à l'informatique sont accessibles toute l'année à l'école communale, place du Roi Baudouin, 3 – 1082 Berchem-Sainte-Agathe. **Attention : inscriptions limitées à cause du nombre restreint de moniteurs disponibles.**

O Cours de Self-défense

Les cours commencent le jeudi 13 janvier 2011 de 13h30 à 14h45 à la Salle B du Complexe Sportif « Le Chalet », Rue des Chalets, 1 - 1082 Berchem-Sainte-Agathe. Rendez-vous sur place – participation : 3,00€/ cours pour les berchemois et 5,00€/cours pour les non-berchemois. Inscription souhaitée. Une manière agréable de se rassurer tout en retrouvant une certaine condition physique et en améliorant sensiblement ses réflexes.

O Prévention de chutes

Ce cours d'une heure vous permettra de travailler votre mobilité et d'exercer votre équilibre. Nous nous retrouverons ensuite autour d'une tasse de café. Proposé par l'asbl Gymsana, le cours s'adresse aux personnes sédentaires, aux personnes âgées à mobilité réduite, Alzheimer ou Parkinson. Ces petits exercices d'équilibre collectifs et ludiques visent à prévenir les effets du vieillissement, à lutter contre la perte d'autonomie l'isolement et la sédentarité.

Du 11 janvier au 25 mars 2011 (2x1heure par semaine) à la Villa Pirsoul, rue Joseph Mertens, 15 – 1082 Berchem-Sainte-Agathe. Rendez-vous sur place – participation : 45,00€ pour la totalité des cours. Exclusivement réservé aux berchemois. (Inscriptions limitées)

INFOS & RESERVATION:

Service Seniors, avenue du Roi Albert, 19 (T. : 02/464.04.86 entre 9h00 et 12 heures).

Commune de Berchem-Sainte-Agathe
Vinciane DENIS
Resp. Relations Publiques
T.: 02/464.04.96 – vdenis@1082berchem.irisnet.be
