

# Présentation

Mis en ligne: 21/01/2018

---

## **Présentation**

Le bien vieillir est une préoccupation prise très au sérieux à la FSGT. C'est pourquoi, les activités mises en place par le comité de Paris, vont permettre de jouer un rôle sur le processus de vieillissement. Nous avons choisis de mettre en place des pratiques diversifiées, ludiques et surtout sans risques qui vont renforcer le capital de masse musculaire, optimiser l'endurance et la souplesse, améliorer l'équilibre, et lutter contre l'apparition de maladies liées au vieillissement. De plus, participer à ces activités représente l'occasion d'entrer dans un milieu associatif convivial et de s'impliquer aux côtés des acteurs concernés dans le développement des activités santé-seniors. La socialisation représente le meilleur moyen de rester autonome le plus longtemps possible.

## **Les événements**

En plus des activités proposées, des événements ponctuels et des journées spécifiques viendront enrichir le programme annuel de la section santé-senior. Ainsi, des sorties sont à prévoir ainsi que des initiations à de nouvelles activités innovantes. Pour plus de renseignements, se référer à la rubrique "calendrier".

## **La formation**

*La formation des acteurs associatifs occupe une place très importante dans ce secteur. En effet, pour avoir la légitimité de proposer des activités adaptées, le comité de Paris, en relation avec les comités d'île de France, et le chantier éducation à la santé pour tous, met en place tout au long de l'année des formations spécifiques à l'animation d'un public santé-senior. Nous proposons également des échanges/stages pour partager l'expérience accumulée dans chaque association et proposer des activités toujours plus innovantes, ainsi que des journées d'étude pour s'informer de l'évolution des connaissances sur la santé et le vieillissement. Enfin, il existe même des échanges d'expériences internationaux avec des organisations partenaires de la FSGT (Danemark, Autriche, Italie). Si vous êtes une personne intéressée pour vous épanouir dans ce domaine et cherchant à acquérir de nouvelles compétences, référez-vous à la rubrique "calendrier".*

**Contact :**

**apa@fsgt75.org**

**01 40 35 18 49**