



# Des activités physiques pour les seniors à la rentrée

**La Méauçon** — Le centre intercommunal d'action sociale élargit son offre d'actions de prévention santé à partir de la rentrée de septembre. Tour d'horizon du programme.

Présentée jeudi, l'offre d'actions initiées par le centre intercommunal d'action sociale (CIAS) touche plusieurs facettes de la vie quotidienne des seniors résidant dans le territoire de Saint-Brieuc Armor agglomération.

## Ateliers équilibre

Douze séances d'activité physique adaptée seront organisées en partenariat avec l'antenne départementale de la Fédération française sports pour tous et La Méauçon.

Elles se dérouleront tous les jeudis, à partir du 17 septembre, de 14 h 30 à 16 h.

Un second programme devrait voir le jour à Tréveneuc. Par ailleurs, des ateliers consacrés à la prévention des chutes sont projetés à Plédran.

## Activité physique en piscine

Ces ateliers, plus spécialement ouverts aux personnes touchées par des pathologies chroniques, seront organisés en partenariat avec le service des sports de l'Agglomération, et notamment la piscine Ophéa, à Quintin.

Ils débiteront le 11 septembre et se dérouleront tous les vendredis, de 9 h 30 à 11 h. L'objectif étant d'améliorer le tonus musculaire, la coordination des mouvements et la souplesse.

« Nous envisageons d'étendre ces ateliers aux autres piscines de l'agglomération afin de les rendre accessibles à tous les habitants de l'agglomération », précise Sarah Oger, chargée de mission prévention santé au CIAS.



Loïc Raoult (président du CIAS) et Sarah Oger (CIAS), accompagnés de Jean-Marc Labbé (maire), Fernande Le Gall (adjointe en charge du volet social), Céline Le Treut (Sport pour tous), Marius Esposito et Marie-Claire Briand (ayant suivi des ateliers) ont présenté les actions envisagées à partir de la rentrée.

| PHOTO : OUEST-FRANCE

## Ateliers mémoire

Six séances destinées à stimuler les différents types de mémoire et les fonctions cognitives qui en découlent sont programmées au Fœil, du jeudi 6 novembre au jeudi 11 décembre, à 14 h 30, sur inscription. Ils devraient être aussi relancés à Pordic, Ploufragan et Plaine-Haute.

## Audition et vision

Des tests de dépistage visuels et auditifs seront organisés à Plérin (la

date restant à définir), en partenariat avec la Mutualité française Bretagne. Ces tests seront aussi proposés à Quintin, le 5 novembre, sur rendez-vous.

## Conférences spécifiques

Une conférence ayant pour thème le diabète devrait être organisée à Hillion ces prochains mois.

## Covid-19

Un théâtre-débat figure également

dans les cartons du CIAS. Les difficultés rencontrées pendant le confinement, puis le déconfinement, l'adaptation de la vie quotidienne durant cette période seront abordées aux cours cette animation. Le but étant d'apporter des solutions de remise en jambes aux personnes en demande.

**Renseignements et inscriptions :** CIAS, tél. 02 96 58 57 17 ou Sarah Oger, tél. 06 84 51 78 73.