



L'ÉCHO ● **Les séniors prennent leur PIED.** La Ville et le CCAS, en partenariat avec la Fédération française sports pour tous proposent aux séniors une nouvelle session du Programme Intégré d'Équilibre Dynamique (PIED). Session qui a commencé le 22 mars dernier. Ce programme est destiné aux séniors soucieux de leur santé et autonomes, qui vivent à domicile ou en foyer logement. Il est conçu pour prévenir les chutes, les fractures et améliorer leur vie quotidienne. Animé par des animateurs du service municipal, Nicolas Gros et Brice Cillichini, le travail porte sur l'amélioration de l'équilibre

et la force des jambes, le maintien en bonne santé des os, et conforter le sentiment d'efficacité personnelle à l'égard des chutes.



Le programme se déroule sur trois mois à raison de deux séances par semaine, le mercredi de 10h30 à 11h30 et le vendredi de 10h30 à 11h 30 au COSEC dans la salle de danse. 12 personnes sont déjà inscrites et ont commencé le travail dans une bonne humeur communicative.

/PHOTO J.-P.P.

→ Inscriptions auprès de Carmen Dubois, Centre Communal d'Action Social, 387 avenue Napoléon Bonaparte. Tel : 04 90 38 07 86. Mail : ccas@islesurlasorgue.fr