



CLÉDEN-CAP-SIZUN

Bel engouement pour l'activité physique adaptée



Après les exercices physiques, un temps de discussion, qui aborde le thème de la santé, est proposé.

● Une quinzaine de personnes participent aux ateliers d'activité physique adaptée proposés à Cléden-Cap-Sizun. Le programme se compose de douze séances gratuites pour tous les retraités et est financé par Pour bien vieillir en Bretagne, la Conférence des Financiers du département et l'Agence régionale de santé.

« J'adapte mes ateliers à l'état de santé et aux envies de chaque participant, précise Magali Klessa, animatrice de la fédération française Sports pour tous. Il n'y a pas de limite d'âge, la plus âgée a 90 ans ».

Activités physiques et discussion

La séance d'1 h 30 comporte une

partie « activité physique » avec des exercices d'équilibre, de renforcement musculaire, des activités ludiques et un temps de discussion sur le thème de la santé : l'équilibre et la chute, la nutrition, le sommeil. Un test de condition physique, pratiqué à la première et à la dernière des douze séances permet d'évaluer l'état de forme du participant et de contrôler son évolution. Un podomètre, une balle picot et un carnet de suivi individuel sont offerts pour les exercices à domicile.

Pratique

D'autres séances sont prévues en septembre. Contact : Chantal Frankhauser, tél. 06 68 48 29 30.

