



## Anduze

# À propos du Programme intégré d'équilibre dynamique

Mercredi 18 décembre, dans le cadre du programme national Bien vieillir, la Fédération française sports pour tous, en collaboration avec le CCAS, proposera un programme de prévention des chutes.

Ce programme fédéral a été élaboré par des médecins et vient du Québec. La présentation sera effectuée par des animateurs ayant suivi une formation professionnelle continue reconnue par le ministère de la Santé et des Sports.

Les séances sont douces et adaptées en fonction des capacités de chacun pour assurer une progression de l'équilibre, de la confiance en soi, de la force musculaire des jambes et du souffle.

Ce programme concerne les personnes ayant chuté ou craignant une chute, celles

qui se sentent moins sûr d'elles-mêmes ou qui craignent de perdre leur autonomie. Des temps de discussion sont inclus dans le programme pour apprendre à repérer les dangers de l'environnement, trouver des solutions pour les éviter et changer certaines habitudes à risques. Des ateliers sur l'alimentation sont inclus dans le programme dans le cadre du Plan national nutrition santé (PNNS).

La rencontre aura lieu à partir de 10 heures, salle du conseil municipal, et est ouverte à tous les habitants.

> 15 places maximum.

Contact : Comité départemental du Gard 06 14 86 20 45 ou mairie au 04 66 61 80 08 où les documents nécessaires à l'information sont disponibles (plaquette, certificat médical).