



## Saint-Quay-Portrieux

# Douze ateliers pour garder son équilibre



*Thierry Simelière, maire, Sarah Oger, chargée de mission prévention santé au CIAS, Catherine Belloncle, adjointe en charge des affaires sociales et de la solidarité et Yveline Droguet, conseillère déléguée aux affaires sociales et à la solidarité.*

PHOTO : OUEST-FRANCE

### L'initiative

Le centre intercommunal d'action sociale (CIAS) de Saint-Brieuc agglomération, en partenariat avec Sport pour tous et la commune, propose, à partir du mardi 1<sup>er</sup> mars, un programme de prévention des chutes en douze ateliers.

### Pourquoi cette initiative ?

Cette initiative participe à la prévention de la baisse puis de la perte d'autonomie, qui génère 2 millions de chutes, par an, en France, dont 31 % qui conduisent à une hospitalisation pour fracture, soit du poignet, soit du col du fémur, avec des séquelles physiques mais aussi psychologiques.

En effet, l'immobilisation peut faire perdre les réflexes acquis et aboutir à une peur de remarcher et au bout du compte une perte d'autonomie, qui peut être irréversible.

L'objectif de ces ateliers est donc de permettre aux seniors de retrouver ou de maintenir leurs capacités physiques, afin d'éviter les chutes et rester ainsi en bonne santé à domicile.

### Comment se présente le programme ?

Il s'ouvrira avec une conférence d'information le mardi 1<sup>er</sup> mars, à 14 h 30, à la salle des Mimosas (pôle associatif), au terme de laquelle il sera possible de s'inscrire aux ateliers, à savoir douze séances collectives, rassemblant de dix à quinze participants, âgés de plus de 60 ans. Les tests d'équilibre seront pratiqués lors du premier atelier.

### Quels sont les enseignements dispensés lors des ateliers ?

Prévenir une chute, c'est apprendre à en reconnaître les paramètres : se déplacer mieux, s'asseoir et se lever en confiance, apprivoiser le sol. C'est aussi agir pour modifier ses défauts : s'exercer, se concentrer et comprendre. En somme, il faut apprendre à adopter un comportement préventif. Si une chute devait malgré tout survenir, le senior apprendra à se relever et à adopter les bons réflexes pour en diminuer les conséquences.

**Mardi 1<sup>er</sup> mars**, de 14 h 30 à 16 h, conférence à la salle des Mimosas (pôle associatif). Sur inscription au CIAS au 02 96 58 57 06 ou par mail : [preventionsante.cias@sbaa.fr](mailto:preventionsante.cias@sbaa.fr)

