



Anduze

Le programme Pied va débiter pour les seniors

À l'initiative du CCAS (centre communal d'action sociale), une réunion d'information a été organisée avec l'association Club gym plus et des représentants de la Fédération française sports pour tous pour présenter le programme Pied (Programme intégré d'équilibre dynamique) destiné aux personnes autonomes, soucieuses de leur santé et de leur équilibre. Une trentaine de personnes ont répondu à l'invitation de l'adjointe au CCAS, Jocelyne Peytevin, qui les a accueillies salle du conseil municipal. Le programme Pied existe depuis 2006 et s'appuie sur deux supports. Une séance d'une heure d'activité physique collective adaptée et trente minutes d'échanges et de conseils de prévention, et enfin des suggestions de pratique en extérieur de deux fois trente minutes par semaine. Le but étant de prévenir le risque de chutes qui entraînent souvent une hospitalisation et dans 50 % des cas

une mise en dépendance. Les rencontres auront lieu deux fois par semaine durant trois mois au terme desquels, les participants auront la possibilité d'intégrer le club Gym plus afin de consolider leurs nouvelles capacités acquises grâce à leur participation au programme. Les activités sont encadrées par des animateurs expérimentés et formés spécifiquement au programme.

Des groupes de quinze personnes

La première rencontre aura lieu, mercredi 15 janvier, salle Angèle (premier étage de l'espace Marcel-Pagnol) et ensuite au rythme de deux fois par semaine, les lundi et mercredi de 14 h 30 à 16 heures. Le groupe ne dépassera pas quinze personnes afin de permettre à chacun de travailler à son rythme et de pouvoir bénéficier d'un accompagnement individualisé. Mercredi 15 janvier, chaque participant passera des tests de



Une trentaine de personnes ont assisté à la présentation.

condition physique simples et adaptés et également lors de la dernière séance afin de connaître précisément son état de forme et ses évolutions. Il conviendra de se présenter avec un certificat médical attestant de l'absence de contre-indication à la pratique sportive et d'une tenue souple, de chaussettes avec picots, d'un gilet à enlever

si nécessaire, d'une bouteille d'eau, des lunettes, d'une pochette cartonnée avec rabats pour classer les documents qui seront remis et de s'acquitter de la cotisation de 7,30 € pour la demande de licence pratiquant. Nadia et Bernadette comptent sur la présence d'une quinzaine de personnes et bien sûr les messieurs seront les bienvenus.