



SAINT-CARADEC

Plus d'autonomie pour les seniors grâce aux ateliers d'équilibre

● Depuis octobre 2021, l'atelier d'équilibre s'est tenu tous les vendredis avec une petite dizaine de participants. Ceux-ci souhaitent poursuivre dès la rentrée prochaine et surtout recruter de nouveaux adhérents.

« C'est fantastique, déclare Sarah, j'ai repris confiance en moi, j'ai moins peur de tomber et surtout, si je tombe, je peux me relever seule, mes enfants ont constaté la différence et sont rassurés ». À travers des jeux, des exercices, du renforcement musculaire, les personnes progressent rapidement, sans efforts

apparents et « nous venons ici avec beaucoup de plaisir, nous sommes devenus un groupe d'amis, heureux de se retrouver chaque vendredi ».

Inscriptions pour la rentrée

Les séances sont organisées par le CCAS et animées par Christelle Vargiu, animatrice sportive à la Fédération des sports pour tous. « Nous pouvons accueillir jusqu'à 15 personnes par groupe » déclare-t-elle. Le coût par personne est de 20 € l'année et les inscriptions sont à faire en mairie pour la rentrée prochaine. Contact : 02 96 25 00 49.



L'atelier d'équilibre permet de retrouver autonomie et confiance en soi.

