



Le Foeil

Prévention des chutes. Conférence mardi

Dans le cadre du programme prévention santé piloté par le CIAS (Centre intercommunal d'action sociale) et financé par la Conférence des Financiers, une réunion d'information sur les causes, les conséquences et la prévention des chutes est organisée par le Comité départemental sports pour tous, mardi 5 mars, à la salle des fêtes du Foeil. Cette conférence, gratuite et ouverte à tous les habitants du canton, débutera à 14 h 30. Des ateliers seront ensuite proposés aux personnes de plus de 60 ans. « L'objectif est de retrouver ou maintenir des capacités physiques, muscler le corps, pour éviter les chutes et rester en bonne santé à domicile. La chute est la première cause d'entrée en structure d'hébergement », explique Céline Partarrieu, assistante technique sportive du comité Sports pour tous.



Céline Partarrieu, Françoise Breton, adjointe aux affaires sociales et Sarah Oger, chargée de mission prévention santé à Saint-Brieuc Armor Agglomération, interviendront mardi lors de la conférence.

Dédramatiser les chutes

Les ateliers, gratuits, se dérouleront au Foeil, le mardi, à 14 h 30, à raison d'une séance d'1 h 30 par semaine, pendant trois mois (hors vacances scolaires). Ils comprendront une heure d'activités physiques et 30 minutes

d'échanges. Ils débuteront le 12 mars, la première séance étant consacrée à des évaluations de la condition physique, simples et adaptées aux participants. La dernière séance, en juin, permettra d'évaluer la progression et d'encourager à poursuivre.

▼ Pratique

Mardi à 14 h 30, salle du Tertre, conférence sur la prévention des chutes et présentation des ateliers de maintien de l'équilibre. Gratuit. Contact : CIAS antenne sud, la Ville Neuve, Saint-Brandan, tél. 02 96 58 57 02.