



## CHEZ VOUS

## SAINT-CARADEC

## Prévention des chutes : l'atelier suspendu

● Un atelier de prévention des chutes, à destination des personnes âgées de plus de 65 ans, s'est tenu tous les jeudis depuis la mi-janvier. En raison de la crise sanitaire, celui-ci est suspendu jusqu'à nouvel ordre.

Dix personnes y étaient inscrites. « Le but est de leur permettre de s'informer, se rassurer et s'aguerrir », indique l'animatrice, Solène Bricard. « Les exercices sont axés sur trois objectifs : l'équilibre, le renforcement musculaire et l'assouplissement ».

### Des exercices à la maison

Certains exercices peuvent aussi être pratiqués seul, à la maison. « S'ils sont effectués au moins une fois par jour cela aura un réel impact sur la progression », souligne Solène Bricard.

Ce programme a été demandé par le Centre communal d'action sociale (CCAS) et est organisé par la fédération Sports pour tous du département, subventionné notamment par les caisses de retraite.



L'atelier de prévention des chutes, plébiscité par une dizaine de personnes, est suspendu en raison de la crise sanitaire.