

Pommerit-le-Vicomte

Le bienfait des ateliers équilibre pour les seniors



Les ateliers équilibre ont été suivis par une dizaine de personnes, à la salle socioculturelle

PHOTO : OUEST-FRANCE

Le programme équilibre, proposé par la municipalité, à l'adresse des seniors de la commune, arrivera bientôt à son terme. Les participants au programme en mesurent déjà les bienfaits et les progrès réalisés.

Angélique Clody, animatrice sportive à la Fédération sports pour tous, a dispensé ses cours et a encadré ce programme durant douze séances.

Ses bons conseils ont permis aux adhérents d'acquérir les bons gestes et assouplissements, afin d'éviter les chutes et permettre, s'ils sont accomplis quotidiennement, d'entretenir sa forme et sa santé. L'objectif premier de ce programme étant le maintien à domicile des seniors. Cette formation aura été également un moment de partage, très apprécié des inscrits.