

PRÉVENTION. Les seniors gardent l'équilibre

Le programme Équilibre proposé par la municipalité de Pommerit-le-Vicomte à l'adresse des seniors de la commune arrivera bientôt à son terme.

Les participants mesurent déjà les bienfaits des séances animées par Angélique Clody, animatrice sportive à la Fédération Sports pour Tous, ainsi que les progrès réalisés. « Ses bons conseils ont permis aux participants d'acquérir les bons gestes et assouplissements qui peuvent éviter les chutes et permettre, s'ils sont accomplis quotidiennement, d'entretenir sa forme



Une évaluation avant et après les 12 séances devrait montrer à chacun leurs acquis en matière d'équilibre.

et sa santé », a indiqué Annie Brochen, conseillère municipale en charge de ce programme, qui a aussi rappelé que « l'objectif premier des 12 ateliers proposés est le maintien à

domicile des seniors. »

Cette formation aura également été « un moment de partage, qui, en ces temps difficiles, a été très apprécié de tous. »