



Tréogat **Atelier équilibre. Une conférence le 23 novembre**

Les chutes sont l'une des premières causes de décès accidentel chez les personnes de plus de 65 ans. La prévention reste le meilleur moyen d'éviter un drame. La commission communale d'action sociale, le Clic du Pays bigouden et la Fédération Française Sports Pour Tous s'apprêtent à mettre en place un atelier équilibre dans la commune. Cet atelier s'adresse en particulier aux personnes isolées ou à celles qui ont déjà endure une chute. Il sera composé de douze séances au fil desquelles les participants apprendront à mieux connaître leurs capacités, à aiguïser leur équilibre ou encore à se relever seul grâce à des exercices simples. Des conseils seront également dispensés afin de permettre à chaque participant d'aménager au mieux son logement et d'opter pour une alimentation et une activité physique adaptées.



Loïc Petillon (CCAS) Annie Lannou (CCAS) Audrey Debelut (Clic) Chantal Frankhauser (Fédération Française Sports Pour Tous)

Première séance le 14 décembre

Une conférence ouverte à tous sera organisée vendredi 23 novembre, à 14 h, à la salle multifonctions. C'est dans cette salle que se dérouleront les douze séances hebdomadaires. À l'issue de la réunion publique, les per-

sonnes intéressées par le programme pourront s'inscrire à l'atelier, dont la première séance aura lieu le 14 décembre, de 14 h à 15 h 30, puis chaque vendredi à la même heure jusqu'au 19 mars. Ces séances mêleront exercices physiques, observations et discussions.