



Tréogat

Prévention des chutes : une conférence et des ateliers



De g. à d. : Loïc Pétillon (CCAS), Annie Lannou (CCAS), Audrey Debelut (Clic du Pays bigouden) et Chantal Frankhauser (Fédération française Sports pour tous).

L'une des premières causes de perte d'autonomie ou de décès accidentel chez les personnes de plus de 65 ans est la chute. Les causes sont multiples, les solutions aussi. C'est pourquoi la prévention reste le moyen le plus efficace de diminuer le risque et la gravité des conséquences.

Aussi, la commission communale d'action sociale, le Clic du Pays bigouden et la Fédération française Sports pour tous, en partenariat avec Cap Retraite Bretagne, mettent en place un « atelier équilibre ». Celui-ci s'adresse en particulier aux personnes isolées ou à celles qui ont déjà fait une chute.

Au total, douze séances sont des-

tinées à mieux connaître ses capacités, à aiguïser son équilibre, à apprendre à se relever seul grâce à des exercices simples, favorisant le renforcement musculaire. Des conseils seront également dispensés en matière d'alimentation, d'activité physique et d'aménagement du logement.

Dans un premier temps, une conférence, ouverte à tous, est organisée à l'issue de laquelle, les personnes intéressées pourront s'inscrire à l'atelier qui débutera le 14 décembre.

Vendredi 23 novembre, à 14 h, réunion publique à la salle multifonctions. Ouverte à tous.