



Tréogat

Prévention des chutes : une conférence et douze ateliers

On ne le sait guère, mais l'une des premières causes de perte d'autonomie ou de décès accidentel chez les personnes de plus de 65 ans sont les chutes. Les causes en sont multiples et la prévention reste le moyen le plus efficace de diminuer ces chutes et la gravité de leurs conséquences.

Connaître ses capacités, à aiguïser son équilibre...

C'est pourquoi, la commission communale d'action sociale, le Clic du Pays bigouden et la Fédération française sports pour tous en partenariat avec Cap Retraite Bretagne s'apprentent à mettre en place un « Atelier équilibre ». Le Programme intégré d'équilibre dynamique (PIED) s'adresse aux personnes âgées de plus de 65 ans soucieux de leur santé en leur permettant de participer à des séances d'activité physique conçues pour prévenir les chutes et les fractures.

Il sera composé de douze séances destinées à mieux connaître ses capacités, à aiguïser son équilibre à apprendre à se relever seul grâce à des exercices simples et ludiques favorisant le renforcement musculaire.



Loïc Pétillon et Annie Lannou (CCAS), Audrey Debelut, du Clic, et Chantal Frankhauser de la Fédération française sports pour tous.

Il s'agit de se sentir plus rassuré ou de reprendre confiance en soi. Des conseils seront également dispensés en matière d'alimentation, d'activité physique et d'aménagement du logement. Une conférence ouverte à tous aura lieu ce vendredi 23 novembre, à 14 h salle multifonctions (près du stade). À l'issue de celle-ci, les personnes intéressées par le programme pourront s'inscrire à l'atelier le 14 décembre, de 14 h à 15 h 30.

Vendredi 23 novembre, conférence, à 14 h salle multifonctions.. Ouverte à tous.