



MONTENDRE

Maison Pop' : se lever du bon PIED

Afin d'aider les seniors du territoire à se maintenir en bonne santé, le centre socioculturel la Maison Pop' propose un programme d'activités sportives adaptées.

L'équation est aussi simple qu'elle est brutale. Selon l'Inpes (institut national de prévention et d'éducation pour la santé), en 2014, près de 20 % de la population française avait 65 ans et plus. Dans cette classe d'âge, environ 450 000 personnes sont victimes de chutes, et 12 000 en meurent. Pour faire face à ce constat, la Fédération française de sports pour tous, en partenariat avec l'Institut national de santé publique du Québec (INSPQ), a mis en place un programme d'activités physiques, à destination des personnes âgées vivant à domicile. Baptisé PIED (pour Programme intégré d'équilibre dynamique), celui-ci a plusieurs objectifs, notamment améliorer l'équilibre et la force des jambes, le sentiment d'efficacité personnelle à l'égard des chutes, ou encore aider au maintien d'une bonne santé des os.

Une démarche sportive

En Haute-Saintonge, le programme est dispensé par le centre socioculturel de Montendre la Maison Pop', coutumière du fait puisqu'elle



Le programme PIED, initié au Québec, a pour objectif de prévenir le risque de chutes sur les personnes âgées.

©D.R

propose déjà un certain nombre de services à destination des seniors du territoire, à commencer par des ateliers nutrition et santé et un service de visiteurs bénévoles. Avec le programme, le centre s'inscrit dans une autre démarche. « La Maison Pop' vous propose un programme d'activités physiques destiné aux personnes autonomes, vivant à leur domicile, soucieuses de leur santé,

de leur équilibre et préoccupées par les risques de chutes », peut-on lire sur le site Internet du centre socioculturel.

Douze séances gratuites

Ce programme se décline sous forme de 12 séances d'1h30, chaque semaine. L'activité est gratuite et encadrée par Rémi Mar-

quiseau, éducateur sportif expérimenté. Ce dernier a été formé par la Fédération française sports pour tous afin de dispenser ces séances collectives, en s'adaptant à la forme de chacun.

Pierre Estadiou

Pour plus d'informations,
contacter le 05 46 70 43 67