

Activité physique adaptée : inscription aux 12 séances



Suite à la réunion publique du 4 novembre, organisée par la Fédération française sports pour tous, un des opérateurs de "Pour bien vieillir Bretagne", a été présenté le programme de prévention Activité physique adaptée. Ce programme est constitué de conférence et d'ateliers, réalisés en partenariat avec les acteurs locaux. Ces actions sont financées et pilotées par la conférence des financeurs et l'association Pour bien vieillir Bretagne (association des caisses de retraite).

Si la conférence d'information et de sensibilisation était destinée aux retraités et à leur famille et aux professionnels médico-sociaux, les ateliers

sont réservés à des petits groupes de retraités volontaires et motivés : 12 séances qui ont pour but d'améliorer l'équilibre, la force, la souplesse, l'endurance cardiovasculaire, de conseiller les participants en matière d'activité physique, d'hygiène de vie, d'aménagement de l'habitat. Ces séances seront animées par Audrey Ducloyer, le lundi, de 9 h à 10 h 30, à la salle de danse des terres rouges : les 18 et 25 novembre, les 2, 9 et 16 décembre, les 6, 13, 20 et 27 janvier, les 3, 10 et 17 février.

Les inscriptions sont encore possibles (il reste cinq places) auprès de la mairie.