

## Saint-Senoux

Le Clic aide les retraités à rester ou à retrouver la forme



Les activités physiques sont adaptées aux seniors.

| PHOTO : OUEST-FRANCE

L'exercice physique ne rime pas forcément avec sport. Quels que soient votre état de santé et vos envies, il existe des activités physiques adaptées. « En pratiquant une activité physique régulière, on entretient notre équilibre, notre tonicité musculaire et nos articulations, explique Laëtitia Festoc, coordonnatrice au Clic des 4 Rivières. **La fédération française de Sports pour tous propose un programme de prévention Activités physiques adaptées.** »

Ce programme est constitué d'une réunion d'information et d'une série de douze ateliers. « La réunion est

destinée non seulement aux retraités, mais aussi à leur famille ainsi qu'aux professionnels médico sociaux. Les ateliers, eux, permettent d'améliorer la condition physique, mais aussi de conseiller les participants sur l'hygiène de vie, l'aménagement de l'habitat... »

Ce programme est financé par la conférence des financeurs et l'association Pour bien vieillir en Bretagne.

Pour participer à la réunion d'information, inscrivez-vous à la mairie au 02 99 57 86 20. Renseignements : Clic des 4 Rivières : 02 99 52 01 59.