



Vie des aînés :

Des ateliers pour bien vieillir

Ana de l'office des sports de St-Méen/Montauban et Géraldine de la fédération "Sport pour tous" sont venues animer une réunion d'information portant sur l'équilibre des personnes âgées. Elles ont rappelé les divers cas d'accidents qui peuvent survenir et qui handicapent les personnes du 3^e âge. Afin de bien vieillir et prévenir d'éventuelles chutes, des ateliers sont proposés à raison de douze séances de 1h30, chaque mardi

après-midi de 14h30 à 16h, à la salle multifonctions. La première séance s'est déroulée ce mardi 28 septembre.

Ces ateliers collectifs sont destinés à donner les clés d'une retraite en pleine forme en abordant les thèmes de la mémoire, l'activité physique, l'équilibre, la nutrition, l'habitat ou encore le soutien aux aidants. Ils sont accessibles gratuitement ou demandent une modeste participation financière.