



La Gouesnière

Maintenir en forme les seniors avec un programme de douze séances

Lundi, la Fédération Sports pour tous, en partenariat avec CAP retraite Bretagne, la mairie et le CCAS (Centre communal d'action sociale), l'association Gym La Gouesnière et le conseil départemental d'Ille-et-Vilaine, a organisé une réunion de prévention des chutes chez les personnes âgées, avant de lancer un programme de douze séances de maintien en forme au sein de la commune.

« Il s'agit de susciter les bienfaits de l'activité physique pour la santé et le bien-être des seniors, explique Géraldine Daniel, assistante technique du comité départemental de la Fédération. Et cela dans la durée, puisqu'après la période de stage, le but est de les inciter à continuer régulièrement à se maintenir en forme, par eux-mêmes. »



Marylène Menault, conseillère municipale et présidente du CCAS ; Nathalie Legac, adjointe chargée des affaires sociales ; Géraldine Daniel, assistante technique départementale Sports pour tous, et Maxime Lehodey, qui effectue son service civique.

La première séance, sans engagement, aura lieu lundi 1^{er} octobre, à 10 h 30, à la salle polyvalente. À l'issue de cette séance découverte, une participation de 20 € sera demandée pour l'ensemble

des onze séances suivantes, qui auront lieu chaque lundi, de 10 h 30 à 12 h, au même endroit, jusqu'au 17 décembre.

Contact : Aurélie, tél. 06 07 91 62 64.