



# Trente-quatre séances pour prévenir les chutes

**Plaintel** — À partir de lundi, le Centre communal d'action sociale met en place, à destination des personnes de plus de 60 ans, une série de cours hebdomadaires basés sur l'équilibre.

## Entretien

**Élisabeth Demoy**, adjointe au maire en charge des affaires sociales.

### Quelle est la finalité de ces cours ?

L'an passé, le Conseil intercommunal d'action sociale (CCAS) de Saint-Brieuc Armor Agglomération avait créé un atelier sur la prévention de la chute. Les douze séances qui avaient été programmées à Plaintel, à l'attention des personnes de plus de 60 ans, avaient rencontré une belle audience.

L'objectif consiste en une amélioration de l'équilibre, un meilleur développement de la force et de la souplesse, notamment au niveau des membres supérieurs et inférieurs, et en l'acquisition d'une pleine confiance en soi. Une telle action de prévention peut aussi aider, un jour, le participant à mieux se relever en cas de chute, à faciliter des gestes quotidiens comme s'habiller, lacer ses chaussures...

### Pourquoi renouvelez-vous l'opération ?

Certains des participants de l'an passé étant à nouveau demandeurs cette année, le conseil municipal a décidé de prendre le relais de l'agglomération en confiant le projet au CCAS.

### Quel est le contenu des séances et qui peut y participer ?

Outre les différents exercices sur



Élisabeth Demoy, adjointe au maire en charge des affaires sociales.

| PHOTO : OUEST-FRANCE

l'équilibre, plusieurs autres points seront abordés comme l'alimentation, les chaussures, les lunettes, les conseils sur l'aménagement de son habitat : la cuisine, la salle de bain, l'éclairage... Les exercices sont simples à réaliser ensuite à la maison. Ils se font sans matériel et aident ces personnes à maintenir leur mobilité,

leur équilibre et leurs forces.

Les cours seront dispensés par une animatrice sportive de la fédération française Sports pour tous, qui a suivi une formation spécifique au public en perte d'autonomie et à la prévention de la chute. Toutes les personnes de plus de 60 ans peuvent y participer, y compris les personnes des commu-

nes voisines.

**Lundi 16 septembre**, de 14 h 30 à 15 h 30, à la salle des fêtes, première séance. Les cours auront lieu tous les lundis jusqu'en juin 2020, sauf pendant les vacances scolaires. L'adhésion est de 50 € pour l'année. Contact : mairie au 02 96 32 52 52.