



Plaintel. Trente-quatre séances pour prévenir les chutes à destination des seniors



Élisabeth Demoy, adjointe au maire en charge des affaires sociales. © Ouest-France

À partir du lundi 16 septembre, le Centre communal d'action sociale de Plaintel (Côtes-d'Armor) met en place, à destination des seniors, une série de trente-quatre cours hebdomadaires basés sur l'équilibre. Élisabeth Demoy, adjointe au maire de Plaintel (Côtes-d'Armor) 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 ?