



## CCAS. Des cours d'équilibre pour les seniors

Le centre communal d'action sociale met en place à partir de ce lundi 16 septembre, une session de cours basés sur l'équilibre. Destinés aux seniors, 34 cours hebdomadaires vont être organisés le lundi à la salle des fêtes, de 14 h 30 à 15 h 30.

« L'objectif est d'améliorer l'équilibre puis de renforcer la force et la souplesse des membres supérieurs comme des membres inférieurs. En bref, c'est d'acquérir une confiance en soi afin d'éviter les chutes et de faciliter les gestes du quotidien », confie Elisabeth Demoy, adjointe aux affaires sociales.

Les cours seront dispensés par une animatrice de la Fédération française sport pour tous et ils sont destinés aux personnes de plus de 60 ans. Les exercices sont très simples et ne nécessitent aucun matériel particulier. « En plus des exercices sur l'équilibre, différents points seront abordés comme l'alimentation, les chaussures, les lunettes... ou encore l'aménagement de son habitat » conclue Elisabeth Demoy.

▼ **Contact**  
Mairie au 02 96 32 52 52.