



PROGRAMME P.I.E.D : DES SÉANCES DE SPORT POUR QUE LES SENIORS S'ENTRAÎNENT À GARDER L'ÉQUILIBRE

LES AÎNÉS DU PAYS DE CHARLIEU. Un programme adapté pour prévenir les chutes des seniors. Dans le cadre de ses activités de prévention santé et en partenariat avec la fédération française Sports pour Tous et le Département de la Loire, l'association des Aînés du Pays de Charlieu propose un programme adapté appelé P.I.E.D, programme intégré d'équilibre dynamique. Il est destiné aux seniors afin de les aider à prévenir les chutes et leurs conséquences.

Avec des statistiques démontrant qu'une personne sur trois, âgée de plus de 65 ans, chute au moins une fois dans l'année à son domicile, ce programme revêt une importance toute particulière.





L'atelier P.I.E.D a pour objectifs d'améliorer la force des jambes et leur amplitude, de moins appréhender les gestes et les mouvements du quotidien (trottoirs, tapis, escaliers...), d'améliorer l'équilibre et d'apporter un sentiment sécuritaire, ainsi qu'une plus grande confiance en soi.

Pour en savoir plus, une réunion d'information est prévue mardi 22 septembre, à 15 h 30 dans la salle du CE Manitowoc, située au 13, avenue Charnay à Charlieu. L'association précise que cette formation ne pourra se tenir qu'à condition d'un nombre suffisant d'inscriptions. Il est donc important que toutes les personnes intéressées assistent bien à cette réunion. *Pour toute question, contacter le 04.77.60.88.16. ■*