



Est-Var - Pays de Fayence

Éviter les chutes grâce au renforcement musculaire

Montauroux Deux programmes d'ateliers de prévention gratuits pour les plus de 65 ans viennent d'être mis en place par le Centre communal d'action sociale (CCAS) de la commune.

Voilà non pas un, mais deux bons plans pour les seniors. Deux programmes d'ateliers de prévention, pour être plus précis, et gratuits, en direction des plus de 65 ans. Ces deux nouveautés viennent d'être mises en place par le CCAS de la commune. « C'est une vraie innovation, car nous sommes à la recherche permanente du meilleur accompagnement et du bien-être des seniors de la commune », précisent Michèle Froment-Dufour, adjointe aux affaires sociales, et l'agent territorial Cyril Silvestro. Ces programmes sont financés par l'Asept Paca⁽¹⁾ et en partenariat avec la Fédération française sports pour tous qui, elle, organise leur mise en place sur les territoires auprès des collectivités.

L'atelier « Équilibre » est un programme d'activité physique adaptée de 12 séances d'une heure et demi sur la prévention des chutes. Les séances sont composées



Katia Veyssière a présenté le programme «Équilibre» aux seniors montaurousiens. (Photo C. Go.)

d'exercices d'équilibre, de renforcement musculaire, de motricité et d'assouplissement. « L'accent est mis sur la recherche du maintien du lien social en travaillant en groupe, tout en intégrant des exercices à la

maison afin d'améliorer son bien-être sur le long terme en changeant ses habitudes ». L'objectif principal est de garder son autonomie le plus longtemps possible et de lutter contre l'isolement. Des tests

seront réalisés par l'animatrice afin de se rendre compte des progrès des participants. Les programmes des trois mois d'atelier « Équilibre » auront lieu du 27 septembre au 6 janvier, les mardis et

vendredis de 14 h à 15 h 30 à la salle n°4 de la Fontaine.

Des conseils à gogo

Lors de la réunion de présentation, à laquelle participaient une trentaine de personnes, Katia Veyssière, animatrice diplômée, a présenté l'organisation aux seniors inscrits. « À chaque fin de séance, nous aborderons des thématiques comme la façon d'aménager son intérieur pour éviter les chutes, l'importance de l'alimentation afin de maintenir ses os en bonne santé, l'auto-médication et les vertiges, les apports d'une activité physique adaptée sur la prévention des chutes ».

Il reste quelques places pour l'atelier du vendredi après-midi⁽²⁾.

C. GO.

1. L'Association Santé Éducation et Prévention sur le Territoire.

2. Renseignements sur les ateliers au CCAS au 04.94.84.55.49 auprès de Cyril Silvestro ou Katia Veyssière au 06.63.26.70.00.

