



PLOUVARA

Des ateliers pour prévenir les chutes des seniors

● Une réunion d'information sur les ateliers équilibre et habitat s'est tenue, jeudi, à la mairie. Deux cycles d'ateliers, complémentaires, mais qui peuvent être suivis indépendamment, sont programmés. Le premier concerne la prévention des chutes. Karine Borges de la Fédération française des sports pour tous, qui organise les ateliers, précise : « Pour améliorer son équilibre et sa force, apprendre à se relever, douze ateliers sont programmés, le jeudi matin, du 10 novembre au 9 février. Ces ateliers, de quatorze personnes maximum, seront animés par Christelle Vargui ».

S'organiser pour bien vieillir chez soi

Le second cycle d'ateliers « Comment bien vieillir chez soi », consacré à l'habitat, comprendra cinq rencontres en mars. Y seront abordés les aménagements faciles à mettre en œuvre pour un logement

plus pratique et confortable, les gestes et postures à adopter, le secret des accessoires innovants, l'habitat durable avec l'intervention d'un thermicien et enfin le réaménagement de son logement et les aides possibles. Ces ateliers seront animés par Romy Bulot, ergothérapeute de l'association Soliha soli-

naires pour l'habitat.

Pratique

Ateliers équilibre et habitat, à la mairie, le jeudi de 10 h à 12 h. Gratuit, ouvert aux plus de 60 ans, sur inscription auprès de Liliane Turban, tél. 02 96 94 80 25, mail : mairie-plouvara@wanadoo.fr



Lori Geoffroy (Sports pour tous 22), Romy Bulot, Christelle Vargui et Karine Borges ont convaincu les participants à la réunion de l'intérêt de participer aux ateliers.

