

Des ateliers mobilité pour les personnes âgées Saint-Fulgent

samedi 27 février 2010



Garder la forme malgré le grand âge ? C'est ce que proposent l'association Siel Bleu et le Clic Guid'Age du Nord-Bocage. Depuis une semaine, Siel Bleu (sport initiative et loisirs), association spécialisée dans l'activité physique adaptée aux personnes âgées, anime des ateliers de prévention santé pour les seniors du canton de Saint-Fulgent.

Cet atelier gymnastique hebdomadaire a pour but d'améliorer la condition physique des personnes âgées, et leur équilibre.

« Chacune des interventions permet à la personne d'entretenir sa masse musculaire, de corriger sa posture, son équilibre, d'améliorer ses capacités cardio-respiratoires ou d'acquérir des notions pour se relever en cas de chute », expliquent les organisateurs. Chaque séance sera adaptée en fonction des besoins et des envies de chaque participant.

Le prix de l'atelier s'élève à 40 € par personne pour les 20 séances. Une adhésion de 15 € et un certificat médical seront exigés pour l'inscription.

Les ateliers auront lieu tous les vendredis, de 9 h 30 à 10 h 30, jusqu'à fin juin, pendant 1 h, à Saint-Fulgent.

Renseignements : Clic Guid'age, tél. 02 51 46 35 36.