

Damazan

Des ateliers de prévention



Le maire, Michel Masset, et le premier adjoint avec les stagiaires. PHOTO ANDRE SANDILLON

Mardi dernier, Pierre Tournon de Siel bleu (Sport initiative et loisirs), un éducateur sportif diplômé d'Etat a donné la dernière séance d'activités physiques adaptées à des seniors de la commune. Depuis novembre et durant quinze ateliers hebdomadaires, quelques personnes âgées volontaires ont participé à ce stage destiné surtout à prévenir les chutes.

Durant des cours, et après un échauffement bienvenu, l'animateur a proposé différents exercices permettant de retrouver tout ce qui peut permettre de conserver son équilibre et d'éviter les chutes en recréant des conditions près de la réalité de tous les jours. Les exercices proposés ont porté, par exemple, sur la façon de se déplacer sur une ligne droite ou une courbe avec un regard général tout en levant bien les genoux sans traîner les pieds, ou la façon de se relever seul après une chute.

Chaque participant a reçu une attestation et un opuscule, résumant de façon simple ce qui permet de mieux « préserver son autonomie ».

Avant de se quitter, pour marquer ce dernier jour, Palmyre stagiaire, elle aussi, a préparé de succulentes oreillettes et le CCAS a offert les jus de fruits.