

Un atelier pour prévenir les chutes chez les seniors

Le mercredi matin, de 11 à 12 heures, place à l'atelier « prévention des chutes » pour une douzaine de participants, bien décidés à se maintenir en forme.

Cet atelier, proposé par le Sipag (Syndicat intercommunal pour les personnes âgées), à l'attention des plus de 60 ans, est animé par Yannick, professionnel de la prévention de la santé par le mouvement.

« Depuis septembre nous travaillons l'équilibre, annonce l'animateur. L'atelier peut encore accueillir jusqu'à 15 personnes. La

séance consiste à entretenir la souplesse, la tonicité, la coordination, l'appui, la confiance en soi, par des exercices ludiques, et un parcours dans la salle. Les participants apprennent les bons mouvements pour les actions de tous les jours : aller au sol, se relever, porter des objets lourds... Nous employons pour cela, différents accessoires comme des ballons, des bâtons, des cordes... L'atelier débute par un échauffement, puis se poursuit avec une phase dynamique de mouvements et enfin, se termine par la relaxation ».



Petit échauffement collectif avant la séance

/ Photo Manuela Gouache