

Des ateliers seniors afin d'éviter les chutes



(Photo Christelle Creton)

Tout comme en juin dernier, les seniors livradais vont pouvoir prendre part à des ateliers de prévention. En juin, un atelier de prévention des chutes avait été mis en place par le Centre communal d'action sociale (CCAS) livradais et l'association Siel bleu, à destination des personnes âgées.

« Cette première session a connu un réel succès », souligne Martine Texeira, adjointe au sein de la municipalité, en charge du CCAS. La structure a donc décidé de « poursuivre cette opération. Deux modules vont être mis en place, toujours en partenariat avec Siel bleu ». Le premier commencera le 7 octobre et prévoit une série d'ateliers qui se poursuivront jusqu'au 3 février, à raison d'une séance d'une heure par semaine, le mercredi matin, de 9 h 30 à 10 h 30. Le deuxième module débutera le 10 octobre et se terminera le 19 mai. « Chaque module comportera 15 séances qui se dérouleront, en principe, à la salle polyvalente. Ils accueilleront au maximum 15 personnes. »

Ces séances de prévention des chutes permettent de maintenir les capacités cardiaques, respiratoires, musculaires et motrices, « mais aussi de se sentir bien. Cela permet également de retrouver confiance, équilibre et envie de bouger ».

Séances gratuites

Les responsables du CCAS et de l'association rappellent que « plus d'un tiers des personnes de plus de 65 ans vivant à domicile sont victimes d'une ou plusieurs chutes. À la suite d'une chute, la moitié des personnes appréhende une nouvelle chute et perd confiance, et 26 % d'entre elles réduisent leurs activités ». Les ateliers mis en place s'adressent à tous les seniors de plus de 60 ans de la commune, « car tomber n'arrive pas qu'aux autres ».

Les responsables proposent donc aux personnes intéressées de prendre rapidement contact avec Corinne Dumarais, au CCAS, afin de s'inscrire, au 05 53 49 69 02. Elles peuvent également le faire aux clubs des aînés. Ces séances sont entièrement gratuites pour les seniors, car prises en charge par le CCAS. Il faut toutefois fournir un certificat médical.