

## L'atelier mémoire et de prévention des chutes est ouvert à tous les breillois

Chaque mardi après-midi, une petite dizaine de personnes participent aux séances "atelier mémoire" et "prévention des chutes" dans la salle des mariages de la mairie. D'une durée d'une heure chacune, elles s'adressent plus particulièrement aux personnes âgées. L'ensemble des participants est unanime pour saluer la qualité du travail mené par Sarah Gaillard, l'animatrice de l'association SIEL qui dirige ces deux activités depuis début octobre. « Elle nous fait faire des exercices parfaitement adaptés à

notre âge. Apprendre à se déplacer dans l'obscurité en sachant conserver notre équilibre et nos repères dans l'espace, savoir bien nous lever quand nous sommes allongés, des tas de petites choses qui nous facilitent la vie de tous les jours » nous confie Mme Ancelin. « Elle nous fait travailler la mémoire avec des jeux très sympas et comme les écoliers, on a des exercices à faire à la maison pour ne pas perdre le fil entre chaque séance » indique M. Dormeau. Mais au-delà de l'intérêt et de l'apport de ce type de prestations, il y a aussi le plaisir d'effectuer celles-ci à plusieurs. « Je vis toute seule et retrouver mon petit groupe d'habités chaque mardi, ça me fait du bien » indique Mme Porta. Nombreux sont celles et ceux qui étaient déjà inscrits à l'atelier mémoire mis en place en novembre 2004 à l'initiative d'Évelyne Martin avec le concours de la mairie. Pour des raisons de disponibilité Mme Martin ne pouvait plus assurer cette activité, c'est pourquoi la Municipalité a décidé de rechercher une association pour poursuivre cette prestation, en la complétant par une séance de "prévention des chutes". Chaque participant a le choix de suivre une seule ou les deux activités (elles se déroulent successivement de 15h30 à 17h30). La participation financière demandée est modique : 2 € la séance pour "l'atelier mémoire" et 15 € le trimestre pour la "prévention des chutes". Si vous êtes intéressé et que vous souhaitez vous inscrire, ne tardez pas à prendre contact avec le service des affaires sociales de la mairie (1<sup>er</sup> étage. Tél. 01 64 26 66 67) car chaque groupe est limité à 12 personnes maximum.



Exercice de déplacement dans l'espace sous la conduite de Sarah Gaillard (séance "Prévention des chutes")