

COLAYRAC-SAINT-CIRQ.

Prévenir la chute



**Valérie Delbos, à gauche, lance les exercices.
(photo alain caillau)**

Partant du constat qu'environ un tiers des personnes âgées de 65 ans et plus chutent chaque année, Valérie Delbos, coordinatrice départementale de l'association Siel Bleu organise quinze séances de prévention des chutes.

Lors de la première séance d'entraînement, Valérie a expliqué aux participantes les causes des ces pertes d'équilibre. Ces séances sont financées par la Cram. La coordinatrice, dans un premier temps, effectue une évaluation de chaque participant, puis dans un deuxième temps fait subir un test. Les activités physiques proposent des exercices d'assouplissement, de renforcement musculaire, d'enchaînement de l'équilibre, d'activités de mobilisation et enfin de travail au sol : se relever après une chute.

Séances le lundi de 14 heures à 15 heures à la salle de danse.
Inscriptions au : 06.69.77.44.80