

# Saint-Hélen

## Équilibre. Des ateliers pour les seniors

Mercredi matin, a eu lieu la première rencontre organisée par l'association Siel Bleu (Sport, initiative et loisirs).

Alexandra Gérard, responsable départementale de l'association, a accueilli les personnes désireuses de participer à ces ateliers du programme « Bretagne équilibre ». « Il s'agit d'un programme national qui s'inscrit dans la thématique prévention des accidents de la vie courante », explique l'animatrice. La prévention des chutes chez les personnes âgées est un véritable enjeu de santé publique. « Ces ateliers s'adressent à des personnes âgées de 65 ans ou plus et vivant à domicile. À raison d'une séance hebdomadaire d'1 h 30, en groupe de huit à quatorze per-



*Alexandra Gérard, de l'association Siel Bleu, propose des activités physiques adaptées.*

sonnes, nous effectuerons pendant quinze semaines, un travail sur l'équilibre, la coordination, le renforcement musculaire, la façon de se relever après une

chute. »

### **De graves conséquences en cas de chute**

Ces ateliers sont pilotés par l'assurance retraite (Carsat), quelques mutuelles et le Clic. Le coût par personne de 20 € est pris en charge à 50 % par le CCAS communal pour les Hélenais souhaitant y prendre part. La chute peut avoir de graves conséquences : modification du projet de vie, diminution de l'autonomie. La promotion des activités physiques, comme traitements thérapeutiques non médicamenteux, est un moyen d'y remédier. Les tests et les explications ont convaincu la quinzaine d'Hélenais présents qui ont tous confirmé leur participation aux prochaines séances.