

Seniors :

Le bon équilibre

Encourager les seniors à sortir de leur domicile, prévenir la sédentarité, la dépendance, maintenir l'autonomie de la personne et préserver son potentiel physique... C'est l'objectif des ateliers "Équilibre" de l'association sommiéroise "Le Bon Temps", créée en 2007. Il faut savoir que, passé 65 ans, une personne sur trois chute dans l'année. Explorer les situations de déséquilibre, prévenir les chutes, réactiver les réflexes par des exercices ludiques réalisés en petits groupes : la méthode porte ses fruits et séduit. En 2011, "Le Bon Temps" a ainsi organisé 18 ateliers, dans sept communes gardoises*. Encadrés par des professionnels de santé, ils s'adressent aux plus de 65 ans. Une initiative novatrice, récemment primée par le concours "Lauréat de la prévention 2012", organisé par Axa Prévention. Soutenue par le Conseil général, l'association vient ainsi d'être distinguée dans la catégorie "Risques de la vie courante". Avec, à la clé, une dotation de 10 000 euros, qui viendra encourager son déploiement au-delà du département. ■

* Nîmes, Sommières, Junas, Saussines, Calvisson, Villevielle et Alès.