

Jeuvi 28/11/2013

Beaucaire

JEU

Des ateliers d'équilibre avec l'association Le Bon temps

Santé | Rendez-vous le mardi au centre de loisirs de La Moulinelle.

Elles sont une dizaine, inscrites à l'atelier équilibre, et se retrouvent le mardi au centre de loisirs de La Moulinelle, dans une ambiance joviale et studieuse. « *La mortalité liée aux chutes est préoccupante ; chaque année, en France, plus de deux millions de personnes âgées chutent et 9 000 en meurent* », précise Christine Gilibert, responsable de l'association Le Bon temps. Ces chutes peuvent aussi engendrer une diminution ou une perte d'autonomie. Cette dernière entraîne parfois une perte de confiance en soi qui devient la cause de nouvelles chutes.

Les exercices sont ludiques

Cet engrenage fragilise psychologiquement les personnes âgées qui ainsi limitent leurs activités et déplacements au strict minimum, au risque de s'isoler. C'est pour prévenir les chutes et favoriser l'autonomie des plus de 65 ans, que ces ateliers équilibre sont organisés sur Beaucaire.

Les exercices stimulent les grandes fonctions : ostéo-articulaires, musculaires, cardio-respiratoires, motricité et favorisent une meilleure appréhension de son corps et de ses capacités. La participation à ces ateliers équilibre est donc un premier pas pour rompre le cercle vicieux qui conduit trop souvent l'isole-



■ Atelier équilibre et bonne humeur, chaque mardi, au centre de loisirs La Moulinelle.

ment. Les ateliers sont conduits par des animatrices professionnelles, titulaires d'un diplôme universitaire activité physique pour seniors et personnes âgées.

L'atelier organisé par la ville de Beaucaire, avec les caisses inter-régimes, est articulé autour de douze séances. La première est individuelle et permet l'évaluation des capacités de la personne. Les suivantes sont en groupe, limitées à dix personnes.

Les exercices sont ludiques, se dérou-

lent dans une ambiance conviviale en respectant le rythme de chacun. Le facteur intellectuel est aussi pris en compte avec, par exemple, des exercices de stimulation de la mémoire et de la réflexion.

Ces ateliers, gratuits, s'adressent aux seniors sans limite d'âge et se déroulent au centre de loisirs de la Moulinelle, le mardi, de 14 heures à 15 h 30.

► **Contact** : association Le Bon temps, Christine Gilibert, au 06 52 04 83 88.