

La prévention des chutes avec le Bon temps

Il s'agit-là d'une démarche de l'association le Bon temps et de l'inter-régime pour garder l'équilibre. En partenariat avec le CCAS, elle propose de participer aux « ateliers équilibre », financés par la Carsat. Depuis maintenant huit ans, le Bon temps prône l'idée du « mieux vieillir » en aidant les personnes âgées à garder leur autonomie grâce à des activités leur permettant d'entretenir du lien social mais aussi

via les bienfaits de l'activité physique.

Une belle action jugée très nécessaire. Comme le souligneront les animatrices, Christine Gilabert et Marie Giovannoni, « la chute est l'une des premières causes de décès chez les personnes de plus de 65 ans. Si les conséquences physiques varient en fonction des sujets, le traumatisme et la perte de confiance en soi restent les conséquences

majeures de ce type d'accident. Il est donc essentiel de favoriser une meilleure appréhension du corps et des capacités chez les personnes âgées ».

Une première réunion d'information a eu lieu vendredi à la bourse du travail. Mais on peut prendre contact avec l'association au numéro suivant : 06 52 04 83 88.

Corres. ML : 06 81 86 56 49



■ Des exercices en groupe pour ne pas chuter.