

Des ateliers Form'équilibre à l'intention des seniors à partir du 16 janvier

Des actions de prévention Douze séances le jeudi

Laurent Toral

Viellenave-d'Arthez

Des ateliers Form'équilibre à l'intention

des seniors à partir du 16 janvier

Un atelier Form'Équilibre est organisé dans la commune à l'intention des seniors par l'ASEPT Sud Aquitaine, à partir du 16 janvier. Au cours de ce module interactif et convivial, les participants seront invités à exécuter des exercices pratiques pour renforcer leur équilibre et apprendre les postures clés : apprendre à se relever en cas de chute; fortifier certains muscles majeurs; travailler son équilibre les yeux fermés, etc.

Les ateliers sont assurés par des professionnels, spécialistes de l'activité physique adaptée aux seniors. Le programme propose de la gymnastique douce pour fortifier les muscles et apprendre certaines postures clés. Le module prévient la perte d'équilibre en stimulant la vue, l'ouïe, le toucher... et en développant des réflexes qui favorisent le maintien de la posture.

Des actions de prévention

Plusieurs temps d'échanges seront aussi mis en place pour parler des fragilités liées au vieillissement et à l'environnement qui peuvent entraîner des chutes : seront évoqués la baisse d'acuité visuelle, la fatigue inhérente à l'âge, les problèmes d'aménagement du domicile...

L'ASEPT Sud Aquitaine est chargée de déployer de nombreuses actions de prévention pour les seniors (ateliers, spectacles, conférences, escape game...), accessibles gratuitement pour les personnes de 55ans et plus. L'objectif est d'aider à préserver le capital santé et social des seniors vivant dans les Pyrénées-Atlantiques pour assurer un vieillissement en bonne santé.

Douze séances le jeudi

L'atelier Form'équilibre est organisé en 12 séances de 1h30 chacune. Il se déroule à la Maison pour tous, chemin Lapassade, Viellenave-d'Arthez, tous les jeudis du 16 janvier au 3 avril, de 9 heures à 10h30 (l'inscription est valable pour l'ensemble des séances).

Cet atelier est accessible gratuitement et réservé aux personnes âgées de plus de 55ans. Un certificat médical de moins de six mois est obligatoire. Les inscriptions se font dès à présent par téléphone au 0559809888 ou directement sur le site de l'ASEPT : asept-sudaquitaine.fr



L'ASEPT aide les seniors à bien vivre leur vieillesse. L. T.