

19/06/14

Des ateliers pour bien vivre

La municipalité et la Caisse d'assurance retraite et de la santé au travail (Carsat) ont organisé une réunion d'information pour la mise en place dès septembre dans la commune, d'ateliers pour la prévention des risques dus au vieillissement. Ces ateliers seront ouverts à tous dès l'âge de 50 ans et sont gratuits. A raison d'un atelier par semaine, le vendredi après-midi, ils ont pour but la conservation de l'autonomie.

Trois sujets importants seront étudiés pour commencer. Cinq après-midi seront consacrés à l'alimentation. Il y sera question d'équilibre alimentaire, d'activité physique et des risques cardio-vasculaires et diabétiques liés à de mauvaises habitudes alimentaires, entre autres. Une heure



Un grand intérêt a été porté à la mise en place d'ateliers de la Carsat. Photo RL

par semaine pendant dix semaines, sera animé un atelier prévention des chutes. Seront pratiquées des activités physiques adaptées à chacun pour conserver son équilibre, apprendre à tomber,

protéger son dos, etc. Enfin, une conférence d'une heure et demie sera consacrée au sommeil.

Par la suite, et en fonction de l'intérêt des participants, d'autres ateliers pourront être

mis en place (ateliers mémoire, corps, par exemple). L'animation de ces séances est assurée par le personnel de la Carsat, formé à ces activités. Pour tous renseignements, s'adresser en mairie.