

ACTION ÉQUILIBR'ÂGE POUR LES SENIORS

Contact presse :

Sophie Lemaître

chargecommunication@cc-valdesarthe.fr

02 53 49 19 75

La Communauté de communes du Val de Sarthe organise en partenariat avec l'association Kiné Ouest Prévention une action Équilibr'Âge (prévention des chutes destinées aux retraités) à destination des seniors de plus de 60 ans.

Deux millions de personnes âgées de plus de 60 ans chutent chaque année. Cela entraîne souvent une perte d'autonomie principalement liée à la peur de rechuter. Les causes des chutes sont multiples et les solutions aussi. La prévention reste le moyen le plus efficace de diminuer les chutes et la gravité de leurs conséquences, et favoriser le maintien à domicile.

C'est tout le sens de cette action, financée par la Conférence des financeurs, qui débutera le vendredi 8 novembre par une réunion d'information à Étival-Lès-Le Mans (salle polyvalente). Elle sera animée par Véronique Chesné, conférencière Équilibr'Âge et masseur-kinésithérapeute, de 14h à 16h. À l'issue de la réunion, les personnes intéressées pourront s'inscrire aux ateliers qui auront lieu sur la commune d'Étival-Lès-Le Mans. Chaque atelier sera composé d'un groupe de 12 personnes autonomes et valides. Ils auront lieu une fois par semaine, à raison d'1h30, et permettront d'apprendre à améliorer son équilibre, à se relever en toute circonstance et reprendre confiance en soi.

Information

Marion Guittet

• tél. : 02 43 83 51 12

• courriel : projetsante@cc-valdesarthe.fr