

📌 Séniors : rester actif, ça se prépare

Par Vosges Matin - 30 oct. 2021 à 18:39 - Temps de lecture : 1 min

🗨️ | 📌 | Vu 49 fois



Garder son équilibre en toute circonstance, ça s'apprend.



Jeudi 21 octobre, trois personnes se sont retrouvées pour la deuxième partie de l'atelier « bienfaits de l'activité physique », à destination des personnes de plus de 60 ans. Dans un premier temps, des exercices d'équilibre et de renforcement musculaire doux, facilement reproductibles à domicile, ont été effectués. Puis les aînés ont pu apprendre les bons gestes et postures pour ramasser un objet tombé au sol, ou se relever après une chute, avec ou sans aide extérieure.

L'atelier s'est terminé autour de recommandations simples pour éviter les chutes et entretenir au mieux sa mobilité dans le quotidien. Les échanges entre les participants ont permis à chacun de partager conseils et retours d'expériences, le tout, bien sûr, dans une ambiance bienveillante et conviviale.

Santé

Société

Autres

Darney

CC des Vosges côté Sud Ouest 88A

Newsletter

Recevez gratuitement toute l'information de votre région
