Siel Bleu

Donnons de la vie aux années !

Communauté de Communes du Canton de Lembeye en Vic-Bilh

Des Séniors en forme.

***« Préserver l'autonomie grâce à des activités physiques adaptées aux besoins et aux capacités des personnes âgées »* - ça bouge !**

Dans le cadre du programme régional de préservation de l'autonomie des personnes âgées, **l'A.S.E.P.T Sud Aquitaine** (Association Santé Education et Prévention sur les territoires) et **la Communauté des Communes de Lembeye**, ont décidé de mettre en place des ateliers visant à garantir la **mobilité des personnes âgées**.

Ces ateliers sont encadrés par des Professeurs d'Education Physique, spécialisés dans le domaine des activités physiques adaptées aux personnes âgées (**Groupe Associatif Siel Bleu Antenne Pyrénées Atlantiques ; www.sielbleu.org)**

Les séances sont destinées à des personnes soucieuses de conserver une autonomie physique et d'apprendre des techniques simples pour éviter les chutes malencontreuses. Avec l'avancée en âge, on devient moins souple, les os se fragilisent et les chutes ont des conséquences graves : une personne sur trois de plus de 65 ans en est victime. De nombreux gestes du quotidien deviennent des pièges et favorisent le manque de confiance par peur de se faire mal ou de tomber.

Parmi les facteurs de risque les plus significatifs, nous pouvons citer les éléments suivants : la faiblesse musculaire, les troubles de l'équilibre, les dangers environnementaux, l'utilisation de médicaments psychotropes et une détérioration de la démarche. A cela s'ajoute la crainte de tomber, qui vient accroître l'inactivité et la dépendance

Grâce à un **programme d'activités physiques adaptées aux besoins et capacités fonctionnelles des personnes**, la finalité de ce projet est donc de **diminuer les facteurs de risque, la fréquence et la gravité des chutes.**

A travers ces ateliers Prévention des chutes, il s'agit de lutter contre la sédentarité de certains seniors, qui à la suite d'une chute, d'une intervention chirurgicale ou de tout autre événement personnel arrêtent toute activité sans aucune contre indication médicale.

Ces ateliers se dérouleront sur un cycle de 15 séances au tarif de 10 € par personne (pour les 15 séances). La Communauté de Communes a décidé, quant à elle, de prendre en charge 10 E par personne soit la moitié du coût réel (20 € par personne).

Une réunion d'information se déroulera au Centre Multiservices du Canton de Lembeye le 28 janvier 2014 à 16H30. Début janvier, des affiches spécifiques seront envoyées dans chaque mairie pour une diffusion la plus large possible