

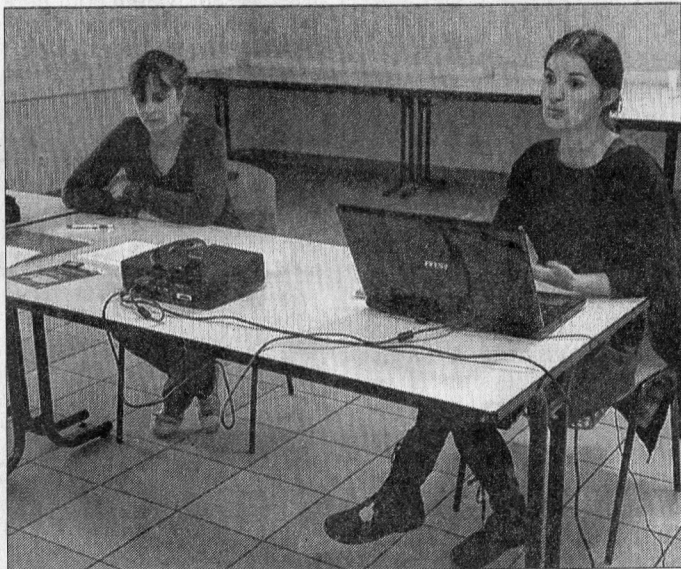
Bessoncourt

Pour rester en forme

L'Agence régionale de la santé (ARS) et les caisses de retraites financent des actions pour préserver la qualité de vie et l'autonomie des personnes de plus de 55 ans vivant à domicile. Elles concernent les thématiques suivantes : santé globale, nutrition, mémoire, équilibre/prévention des chutes, sommeil, aide aux aidants.

Ce dispositif propre à la Franche-Comté vise à répartir équitablement l'offre en matière de prévention santé sur le territoire franc-comtois, pour permettre ainsi à un maximum de personnes de participer à des actions de prévention. C'est en ce sens que démarrera prochainement l'atelier Équilibre en bleu autour de la thématique de la prévention des chutes.

Ce programme composé de douze séances sera animé par Virginie Petrillo-Rabbe, responsable départementale de l'association Siel Bleu (Sports, initiatives et loisirs). Une fois par semaine, il s'agira de travailler sur l'équilibre, le renforcement musculaire doux et sur l'apprentissage des bonnes attitudes à adopter au quoti-



■ Chloé Martin (à droite) et Virginie Petrillo-Rabbe ont présenté le programme, démonstration à l'appui.

dien.

Chloé Martin, coordonnatrice 70/90 du programme de prévention ainsi que Virginie Petrillo-Rabbe sont venues présenter le contenu et les objectifs de cette action qui débute à la salle de la mairie le 4 décembre à 14 h, sachant que pour les Bessoncourtois, le CCAS pren-

dra en charge la participation qui est de l'ordre de 3 € par séance. Il reste encore des places disponibles.

📞 Inscriptions et renseignements : Virginie Petrillo-Rabbe au 06.29.74.16.90 (virginie.rabbe@sielbleu.org) ou au secrétariat de la mairie au 03.84.29.93.67.