

les commandes seront satisfaites en allant sur le site le pouvoir d'achat.

□ Les premiers bénéficiaires du chèque jeune Isère ont pris possession de leur sésame.

## BERNIN

# Un atelier équilibre pour la prévention des chutes

Le CCAS de Bernin a organisé une conférence sur la prévention des chutes ce lundi à la salle des fêtes.

Comment prévenir les chutes qui augmentent avec l'âge ? À cette problématique, Martine Sestrier, conseillère en développement et Martine Lemaitre, éducateur sportif, ont tenté de répondre devant une assistance trop clairsemée.

Après une rapide présentation de la Fédération française de gymnastique volontaire, qui s'attache à la santé des gens au travers d'activités physiques adaptées, quelques chiffres ont permis de cerner les enjeux.

### 12 000 décès par an

Deux millions de personnes de plus de 60 ans chutent chaque année, une personne sur trois de plus de 65 ans, une person-

ne sur deux de plus de 80 ans, ce qui génère 12 000 décès par an, 40 000 fractures du fémur et un coût de deux milliards d'euros pour la collectivité.

Après une analyse des causes des chutes et leurs conséquences, on en vint à la prévention avec la présentation de l'atelier équilibre : 10 séances d'activités physiques sur le thème de l'équilibre postural encadrées par un animateur agréé et des tests permettant d'ajuster les contenus aux besoins de chaque participant.

Un atelier prévention des chutes sera bientôt mis en place par le CCAS de Bernin. Il devrait démarrer cet automne. □

### POUR EN SAVOIR PLUS

Renseignements : 04 76 92 35 57  
E-mail : ccas@bernin.fr



Un atelier qui tombe bien.

## CHAPAREILLAN