

monteaux

✓ 21/06/2024

## Une activité pour prévenir les chutes

La maison d'accueil et de résidence pour l'autonomie (Marpa) a accueilli, jeudi 6 juin, Caroline Boyer et William Herpin, éducateurs de

l'ASJO gymnastique d'Onzain, pour animer une session « équilibre et prévention des chutes ».

Outre les résidents de la Mar-

pa, cette activité a été ouverte à la population monthéobaldienne âgée de plus de 65 ans. Cette sensibilisation à la thématique de l'équilibre et de la prévention des chutes est intervenue dans le cadre d'un programme d'actions préventives pour limiter les risques de chute et de la perte d'équilibre chez la personne âgée.



Les éducateurs de l'ASJO gymnastique d'Onzain ont proposé des exercices à la Marpa. (Photo NR)

### Trois circuits

Après avoir présenté les principales raisons d'une chute et leurs conséquences, les participants ont pu mettre en pratique les conseils et recommandations à travers des ateliers composés de trois circuits afin d'appréhender les techniques d'équilibre, de franchissement d'obstacles et d'acquérir la meilleure méthode pour se relever après une chute. Cette session enrichissante a été très appréciée.

Cor. NR : Pascal Hutteau