

- VILLEURBANNE santé

## Une nouvelle activité : prévenir les chutes des seniors



Des seniors motivés par une nouvelle activité gymique, présentée au centre social de Charpennes/Tonkin.  
Photo Jean-Christophe JANIN

Jacques Cavezzan, président du comité du Rhône de rugby à XIII est venu présenter aux seniors du centre social de Charpennes/Tonkin, un programme pour entretenir leur santé basé sur de nouvelles d'activités physiques avec le ballon ovale, dans le cadre de la semaine bleue du 2 au 9 octobre. Ce projet conduit par les éducateurs du comité du Rhône et du club de LVR XIII, sous le nom de Silver XIII Equilibre, est une activité gymique adaptée et ludique pour les seniors, en 10 séances, d'une heure par semaine. Les objectifs visés sont principalement l'amélioration de l'équilibre, le renforcement des réflexes et de la coordination, l'entretien de la mobilité articulaire, l'endurance et la stimulation de la mémoire. La présentation du projet a été bien accueillie au centre social par tous les seniors présents et plusieurs sont candidats à la première session qui démarrera début janvier 2018.

**pratique Sandrine Vallin, centre social Charpennes/Tonkin, Arnaud Peronin animateur. Tél : 06.63.58.60.24. Courriel : [comiterhone13@gmail.com](mailto:comiterhone13@gmail.com)**

-