

Bouger c'est bon pour la santé, aussi pour les seniors



PHOTO: MJC

Les seniors 60+ ont participé samedi dernier à un après-midi axé sur le mouvement et l'équilibre, organisé par Pro Senectute Fribourg et plusieurs partenaires. Cours de prévention, conférence et découverte d'activités étaient au programme. Lors de la partie officielle, plusieurs intervenants ont évoqué l'importance des activités physiques pour rester en bonne santé. «Chaque mouvement compte.

Toute activité physique contribue à la santé et au maintien de son autonomie, à tout âge», s'est exprimé le conseiller d'Etat fribourgeois, Philippe Demierre. «Aller au actif est l'une des clés du vieillissement en bonne santé», a pour sa part relevé Nicolas Kikhoer, préfet de la Broye fribourgeoise. Sur notre photo, une partie des intervenants de g. à dr., Françoise Robert (présidente de la commission Bien vieillir dans la

Broye et vice-syndique de Les Montets); Pierre Arby (représentant de Pro Senectute Broye au sein de la commission Bien vieillir); Cédric Niclard (conseiller communal, Les Montets); Valérie Nicolet (directrice du Réseau santé social de la Broye fribourgeoise); Nicolas Kikhoer; Marine Jordan (responsable sport, formation, culture et loisirs chez Pro Senectute Fribourg) et Philippe Demierre.