

L'instantané du photographe – Inciter les aînés à bouger



A dr., le directeur de Pro Senectute Fribourg, Emmanuel Michielan, découvrant les exercices proposés par le physiothérapeute Bernard Pochon

AUMONT – Mieux vaut prévenir que guérir était le leitmotiv de l'après-midi «Équilibre-en-marche», organisé à la grande salle du village par la Commission «Bien vieillir dans la Broye» du Réseau santé social de la Broye fribourgeoise, Pro Senectute, la Ligue fribourgeoise contre le rhumatisme, Physiofribourg et la Direction de la santé et des affaires sociales. Ces différentes entités se sont associées pour donner des pistes aux 60+ pour conserver leur santé et vivre mieux grâce à de l'exercice physique régulier.

Une huitantaine de personnes ont pu découvrir les danses du monde, le yoga ou encore le Qi-Gong et tester avec des physiothérapeutes leur mobilité et leur souplesse avec divers exercices. D'autre part, une conférence sur la prévention des chutes a mis en évidence les différents dangers qui guettent plus spécialement les aînés dans leur habitat et leur vie de tous les jours.

Le conseiller d'Etat Philippe Demierre, la directrice du RSSBF, Valérie Nicolet, ainsi que le préfet de la Broye Nicolas Kilchoer ont salué l'organisation de cet événement et ont encouragé les aînés à suivre les conseils reçus durant cet après-midi afin de «bien vieillir dans la Broye et surtout en santé». ♦ dan

Plus d'infos sur les cours de gym et autres activités proposés dans notre région: www.fr.prosenectute.ch ou 026 347 12 40 ou equilibre-en-marche.ch



De g. à dr., Françoise Robert (conseillère communale des Montets, en charge de la santé et du social), Pierre Aebly (représentant de Pro Senectute dans la Commission «Bien vieillir dans la Broye»), Cédric Péclard (conseiller communal des Montets), Valérie Nicolet (directrice du RSSBF), Nicolas Kilchoer (préfet de la Broye), Marine Jordan («Pro Senectute», responsable de l'organisation de cet après-midi) et Philippe Demierre (conseiller d'Etat)



Bouger en groupe, c'est plus stimulant et aussi plus sympa!