



SENIORS

Coups d'épée contre l'isolement

L'escrime peut être pratiquée à tout âge, elle favorise la concentration, l'équilibre et améliore les fonctions cardiaques et respiratoires.

Publié le 15 mai 2019

Il n'en fallait pas plus pour proposer cette activité aux seniors dans le cadre du dispositif de Lutte contre l'isolement et Prévention de la perte d'Autonomie (LIPA). Piloté par le Service d'aide à domicile, ce dispositif a pour objectif de créer un lien social durable, en insérant progressivement les personnes âgées dans des actions collectives, tout en préservant l'autonomie au moyen d'activités spécifiques. L'initiation à l'escrime se fait sous forme d'ateliers ludiques, avec un matériel adapté pour pratiquer en toute sécurité.



Renseignements LIPA : 04 42 18 19 63