

Les seniors veulent garder la forme

Prigonrieux/La Force

Prigonrieux/La Force

Les seniors veulent garder la forme. Ils étaient 24 seniors de Prigonrieux et La Force à participer à une rencontre sur le thème du maintien de la santé, mardi 1er mars, à la maison de quartier de Peymilou à Prigonrieux.

La rencontre, initiée par l'Association santé éducation et prévention sur les territoires (Asept) en Périgord-Agenais, était animée par le Dr Wacquier. « L'occasion d'échanger sur la mémoire, le sommeil, l'alimentation et l'activité physique. Un moment riche, les participants prenant la parole pour exprimer leurs souhaits auprès de l'Asept », souligne Isabelle

Lachaud, directrice de l'Asept, qui rappelle que l'atelier

« Forme-équilibre » est complet. Il se déroule chaque lundi de 14h15 à 15h45 à la salle des associations, à Prigonrieux, et se terminera le 23 mai.

En fin des rencontres, des personnes se sont déjà inscrites pour l'atelier « Forme et bien-être » qui démarrera en septembre. Un atelier « Numérique », très demandé, est sur les rails : « Il sera mis en place dès que nous aurons trouvé le formateur ! », souligne Isabelle Lachaud.

Gratuits, ces rendez-vous permettent aussi de nouer de nouvelles relations sociales. Contacts au 0553026876

ou au 0619674225. Site Internet asept-perigord-agenais.fr.



L'atelier « Forme-équilibre » a rassemblé 12 personnes, lundi 7 mars, à la salle