

80 séniors ont participé aux "Petits Dejs de la Forme" à Guéret

Connaissez vous les "petits dejs de la forme" ? C'est une opération proposée par plusieurs organismes à Guéret. 80 séniors ont pu profiter d'un petit déjeuner équilibré ce mardi 18 février à l'espace André Lejeune mais aussi d'initiations à des activités sportives afin de garder la forme.



Initiation au golf durant les petits dejs de la forme à Guéret © Radio France - Solène De Larquier

Un petit déjeuner équilibré, une conférence pour savoir comment rester en forme et des initiations à différentes activités sportives adaptées aux séniors. C'était le menu des "petits dejs de la forme" proposé ce mardi 18 février par le CCAS de Guéret à 80 Creusois de plus de 55 ans. Le but : les aider à adopter de bons réflexes d'hygiène de vie et leur montrer qu'il existe dans le département des activités adaptées aux âges et aux contraintes de santé. **Réécoutez notre reportage.** Les personnes intéressées par le sport santé peuvent se renseigner sur le site destinationformesenior.fr

L'activité physique adaptée sur prescription, une façon de reprendre en douceur

Les encadrants ont également eu l'occasion de présenter le dispositif PEPS (Prescription d'Exercice Physique pour la Santé), porté en Creuse par l'association Parcours Territoire Autonomie. Le parcours débute par une prescription du médecin, ensuite le patient suit un parcours particulier, avec un encadrement dédié, pour se remettre tout doucement au sport. En 2024, 236 Creusois se sont vu prescrire du sport santé. Ce n'est d'ailleurs pas un dispositif réservé aux séniors. Le PEPS a une quarantaine de structures partenaires dans le département qui proposent des activités physiques adaptées pour les adultes. Il existe également une expérimentation à Aubusson dédiée à la prise en charge des enfants. Il est possible de contacter la structure sur son site, peps-na.fr.