La mise en place d'ateliers "Form'Equilibre ", pour les plus de 55 ans, a lieu à Saint-Rabier le vendredi matin de 10h à 11h30 à la salle des fêtes. Déjà six personnes sont inscrites. On peut se renseigner auprès de Lynda à la mairie au 05 53 50 61 15.

Dans le cadre de ses actions sur le territoire de la Dordogne, le GE APA Santé Nutrition met en place des ateliers de prévention pour l'ASEPT Périgord Agenais (Association Santé Éducation et Prévention sur les Territoires). Jusqu'à présent, aucun atelier n'avait eu lieu sur la commune de Saint-Rabier. Ces actions concernent les séniors de plus de 55 ans avec des ateliers « form'bien-être », « form'équilibre », « mémoire » et « nutrition ».

L'ASEPT propose tout d'abord de créer un atelier « form'équilibre » sur la commune, composé de 12 séances d'une heure trente, une fois par semaine avec un groupe de 10 à 15 personnes. Les séances sont gratuites pour les participants. L'ASEPT est financée par la CARSAT, la MSA, le RSI, la mutualité française , l'ARS, Via Santé mutuelle et la CNRACL. "Form'équilibre" permettra de découvrir les postures-clés de la gymnastique douce, en apportant un renforcement musculaire. Il apprendra également comment se relever en cas de chute, étudier les meilleurs mouvements et l'équilibre pour se déplacer dans la vie quotidienne, comme monte r des marches, franchir un obstacle...

De plus, le professionnel en Activité Physique Adaptée est là pour donner des conseils aux participants et les aider à surmonter les fragilités liées au vieillissement (la baisse d'acuité visuelle, la fatigue, etc...), à comprendre les risques liés à l'environnement (l'aménagement du domicile). Il proposera même des conseils pour une alimentation équilibrée.

- Dépliant atelier Form'Equilibre