

Dorans

## Des séances d'équilibre pour les aînés

L'Est Républicain - 21 sept. 2024 à 22:00 - Temps de lecture : 1 min



Danielle Humbert a animé la séance, avec des exercices basés sur l'équilibre.

Mis en place par la mairie de Dorans, en partenariat avec l'Office pour les aînés de Belfort et du Territoire (Opabt), un atelier prévention santé, basé sur l'équilibre a été proposé aux plus de soixante ans. Lundi matin, ils étaient 15 à s'être déplacés à la Maison du temps libre pour entendre les conseils et explications de Danielle Humbert, éducatrice sportive spécialisée pour les seniors. Une première séance collective ouverte par une première interrogation : « Quels sont les bons réflexes pour éviter une chute ou une perte d'équilibre ? ». Étalées jusqu'au 16 décembre, 12 séances seront proposées pour acquérir ces bons réflexes.

Société

Dorans



**Deux prêtres ont pris de l'ecstasy ensemble lors d'une soirée "chems**

