

Un programme de gym douce est proposé pour les seniors

janvier 2023

L'Aide à domicile en milieu rural (ADMR) de Valdahon a lancé des ateliers de gym douce, mémoire, équilibre pour toutes les personnes de plus de 60 ans, autonomes, bénéficiaires ou non de l'ADMR, tous les lundis matin à l'espace Ménétrier. C'est l'association Siel Bleu qui intervient pour faire travailler les participantes sur leur mémoire ainsi que sur leur capacité physique. Ces ateliers, au nombre de 12 et d'une durée d'une heure, permettent aux aînés de se maintenir en forme, conserver leur équilibre, se détendre et améliorer leur condition physique.

C'est Marie-Anne Girardet, professeur d'activités physiques adaptées, salariée de l'association Siel Bleu qui assure les séances et tout cela dans une atmosphère décontractée et conviviale.

« La capacité de se mouvoir aisément »

« La gym douce est une activité physique adaptée et ludique délivrée en cours collectifs. Ses objectifs sont atteints grâce à une alternance entre un travail debout et assis au cours duquel les possibilités de chaque participant et leur degré d'autonomie sont strictement respectés. Elle s'adres-



Bien vieillir avec une activité physique douce pour ces dames entourées des intervenantes du SIEL et de Nelly de l'ADMR. Photo ER

se aux personnes qui ont besoin d'une gymnastique qui puisse s'adapter à leur rythme, avec aucun exercice violent, trop difficile ou trop rapide. On y exerce la fonctionnalité des muscles et des articulations, la capacité de se mouvoir aisément. De plus, se réunir provoque d'excellentes opportunités pour créer des liens sociaux », note Marie-Anne Girardet.

Durant les séances, plusieurs thèmes généraux sont abordés : mobilité et souplesse articulaire, résistance, endurance, renforcement musculaire ciblé, respiration, relaxation,

stimulation verbale, mémorisation et construction d'enchaînements, jeux de mémoire.

« Ces séances sont vraiment adaptées à nos besoins, j'ai beaucoup de plaisir à venir même si mes muscles me le font sentir le lendemain », note une participante. « Je me sens mieux, plus agile et je recommande les séances à tous les seniors », note une autre.

Si le nombre d'inscrits est suffisant, un autre programme pourra se mettre en place.

Contact au 03 81 56 24 44.