

VERCEL-VILLEDIEU-LE-CAMP

ER 15/12/21

## Des ateliers pour entretenir sa forme

A l'initiative de l'Aide à domicile en milieu rural (ADMR), et en partenariat avec la structure Education physique et gym volontaire (EPGV) des ateliers gym-mémoire-équilibre ont été mis en place depuis quelques années. Cette année, à Vercel, 13 personnes s'y sont inscrites, à raison de 12 séances d'une heure, sur 12 semaines, à partir du 10 septembre.

Les objectifs sont multiples : aider à bien vieillir physiquement et moralement, rompre l'isolement...

Marine, formatrice diplômée, leur a présenté tout un panel d'exercices, en leur proposant plein de petites « recettes » pour entretenir résistance physique, renforcement musculaire, équilibre... en y alliant des jeux de mémorisation, sans ou-



**Des séances pour aider à bien vieillir physiquement et moralement.**

Photo ER

blier la bonne humeur et le plaisir de se retrouver !

Le souhait des participants a été quasi unanime : que cet atelier soit reconduit ultérieurement.

Un petit goûter fort sympathique a clos la dernière séance.

En outre les séances cinéma, proposées chaque dernier mercredi du mois, sont toujours d'actualité.