

De la gym douce pour les seniors

Tous les mardis, à 14 h 30, le club de gymnastique volontaire de Boulang propose, dans le cadre du foyer, une série d'ateliers Gym d'entretien pour les personnes âgées ainsi que pour les personnes malades ou en situation de handicap moteur ou sensoriel. Une dizaine de femmes participent aux exercices, dans le but de maintenir leur autonomie et diminuer les risques de chute.

C'est Céline Issele qui anime les cours : elle s'est formée auprès de la Fédération française d'éducation civique et de gym volontaire, et continue de se perfectionner. Autour d'elle, Solange Ditsch et Nicole Larose.

Ces ateliers sollicitent la mobilité, l'équilibre, le renforcement musculaire, la souplesse, l'orientation spatio-temporelle et la coordination.



Une dizaine de femmes participent aux exercices.

Les exercices sont variés et appréciés des participantes.

Une fois les exercices terminés, ces dernières retrouvent les autres personnes âgées de 65 ans et plus, qui se rendent au foyer pour se divertir, jouer aux cartes et se réunir autour

d'un goûter dans une chaleureuse ambiance. À voir leurs visages, elles semblent ravies. Elles sauront convaincre d'autres personnes de les rejoindre pour faire du pédalo, des exercices assises sur des chaises et autres...