



*Donnons des Années à la Vie et
de la Vie aux Années !*

Dédramatiser, recréer du lien social, démarginaliser...autant d'objectifs que SIEL bleu peut poursuivre lors de ses séances d'activités physiques adaptées...

Animatrice à Siel Bleu depuis 2 ans, j'interviens pour un cours de gymnastique sur chaise à la Maison d'Isatis de Vernouillet (78).

Nous avons décidé avec la directrice Mme Bosquet et l'animatrice Rose-Marie d'ouvrir le cours aux personnes atteintes de la maladie d'Alzheimer.

Nos objectifs pour ce rassemblement sont de plusieurs ordres :

- Sensibiliser les personnes « valides » sur la maladie
- Recréer du lien social (car les personnes atteintes d'Alzheimer sont souvent mises à l'écart)
- Et changer le regard vis-à-vis de ces personnes.

Le contenu du cours a été modifié et simplifié pour que les personnes puissent suivre le cours de gymnastique. Aux mouvements de renforcement musculaire sur chaise que l'on retrouve habituellement, j'ai intégré des activités de mémoire et aussi des exercices collectifs, tout en insistant sur le développement de l'intégrité du schéma corporel.

Au bout de 3 mois, notre constat est plutôt satisfaisant ; le nombre de participants est de 8 résidents en moyenne ! L'intégration se fait peu à peu et le regard des personnes commence à changer par des comportements d'encouragement pendant les séances.

Bonne humeur et entraide font partis de notre séance hebdomadaire de gymnastique.

Noémie Bakalec, Acheres 78 animatrice Siel Bleu IDF