

L'association Siel Bleu étoffe son offre de prestations à destination des seniors avec la mise en place de nouveaux ateliers, en partenariat avec Agekanonix et Ariane.

senior

Pour garder son autonomie



Chez les personnes âgées, l'équilibre a tendance à s'amenuiser avec le temps, avec au bout le risque de chute. C'est pour prévenir ce type d'accident que l'association Siel Bleu (Sport Initiative et Loisirs) propose des activités physiques adaptées aux seniors en fonction de leur niveau d'autonomie. Son objectif : participer à l'amélioration de la qualité de vie et au maintien de l'autonomie des personnes âgées. L'association, qui intervient sur Villeneuve depuis 2006 en partenariat avec le réseau de santé Agekanonix et Ariane, développe

à partir de janvier 2008 de nouvelles actions dans la continuité de celles déjà mises en place.

Gym douce à domicile

L'association réédite son action « prévention des chutes à domicile : sortir de l'isolement ». Destiné aux personnes âgées diminuées (GIR 2/3 et GIR 4/5), cet atelier s'appuie sur des cours de gymnastique douce à domicile : travail sur la marche, renforcement musculaire, travail des articulations... Les exercices proposés se calquent sur la vie de tous les jours : franchir un trottoir, se lever de son lit, ramasser un objet. Ces séances ont

vocation à réapprendre aux personnes âgées à évoluer dans leur environnement. Pour les porteurs du projet, il s'agit ensuite de leur proposer de poursuivre ces exercices par des cours collectifs, afin de favoriser leur mobilité et leur socialisation. Conscients des difficultés rencontrées par les aidants, souvent très impliqués dans le soutien aux personnes âgées en perte d'autonomie, les partenaires de l'opération envisagent également la mise en place de groupe de parole pour les soutenir dans leurs actions. Une soirée d'informations et de présentation du projet aura lieu le jeudi 13 décembre, salle Corbin à l'Hôtel de Ville, pour les professionnels.

pratique

La Prévention des chutes à domicile

Jeudi 13 décembre à 19h

Soirée d'informations : Salle Corbin à l'Hôtel de Ville (sous réserve de confirmation)
Renseignements « Réseau de santé AGEKANONIX Handicaps et Dépendances »
Tél. : 01 47 98 76 44 - Ariane Tél. : 01 40 85 58 09 (le matin de 10h à 12h).

Cycle Équilibre et nutrition

- Le mercredi 9 janvier de 10h à 12h

Public visé : seniors de 60 ans et plus
(15 euros le trimestre+ certificat médical de non contre indication)
Espace Maurice Ravel - 18/19, rue Maurice Ravel.
Renseignements Ariane : 01 40 85 58 09 (le matin de 10h à 12h).

Équilibre et nutrition

Mis en place depuis un an au Nouveau Monde, les ateliers « Équilibre et nutrition » de l'association Siel Bleu s'exportent à partir de 2008 dans les Quartiers Sud. À compter du mois de janvier, un nouveau cycle de 12 séances va démarrer à l'Espace Ravel, afin de permettre aux seniors du quartier de bénéficier également de cet atelier. Destinées aux personnes âgées autonomes de 60 ans et plus, les séances « Équilibre et nutrition » répondent à un double objectif : mener une activité physique régulière pour rester en forme et apprendre les règles de base d'une bonne alimentation et d'une bonne hydratation. ■ MA