

Sinceny Des résidants en forme

Publié le samedi 13 mars 2010.



On se dérouille les articulations en douceur.

Tous les mercredis après-midi, il est un rendez-vous que beaucoup de résidants attendent avec impatience et ne veulent surtout pas manquer, celui avec Gaëtan. Gaëtan est un animateur qu'ils retrouvent chaque mercredi dans la salle à manger pour une séance de gym d'entretien. Cette fois, on a déplacé les tables et les chaises pour 12 à 15 pensionnaires. Plusieurs des participants assurent que l'exercice leur « fait du bien ».

Ces séances sont gratuites pour les résidants grâce à un partenariat entre l'AG2R et le SIEL Bleu (Sport, initiative et loisirs) dont Gaëtan est l'un des représentants. Cette association qui a son siège social à Lille propose des activités physiques et sportives aux personnes âgées pour les maintenir en forme le plus longtemps possible, et ce, afin de leur offrir une meilleure qualité de vie...

Après ces séances au cours desquelles on fait également des exercices pour entretenir la mémoire, les participants se retrouvent ensemble pour le goûter. Une autre animation, mais d'un autre genre, aura lieu au Clair Logis le vendredi 19 mars après-midi avec la venue des enfants de la maternelle pour un carnaval du printemps.