

Aînés : pratiquer une activité physique régulière pour bien vieillir

Publié le 16 mars 2011 à 04h00. Mis à jour à 10h26



Les Aînés Ruraux ajoutent de la vie aux années. © marie-anne sommesous

L'association Les Aînés Ruraux et l'association SIEL Bleu (Sport, initiative et loisirs) proposent une activité physique régulière tous les lundis matins à 10 h 45 à l'espace emploi formation. A Garlin, ces cours de gymnastique prévention et santé sont enseignés par Emilie Fourcade, chargée de prévention et professeur d'activités physiques adaptées du groupe SIEL Bleu.

Pour le maintien de l'autonomie

La mise en place des cours, ouverts à tous les adhérents des Aînés Ruraux, a été placée sous la responsabilité du club « Lous amics dous terres ». Ainsi, chaque adhérent peut participer aux activités programmées par son club d'inscription mais aussi à des activités communes à plusieurs clubs.

Les Aînés Ruraux, première association française de retraités et personnes âgées, ont signé une charte de partenariat avec SIEL Bleu. Objectifs : promouvoir les bienfaits de l'activité physique auprès des retraités et personnes âgées et proposer aux associations locales des Aînés Ruraux et à leurs adhérents des activités physiques adaptées favorisant le « *bien vieillir, le maintien à domicile et le lien social* ».

S.I.E.L. Bleu est un acteur de prévention santé qui utilise notamment l'activité physique adaptée comme moyen d'action. L'association s'est fixée comme objectif de participer à l'amélioration de la qualité de vie et au maintien de l'autonomie. « *Il ne faut pas seulement ajouter des années à la vie mais ajouter de la vie aux années* », tel est le leitmotiv de leurs chargés de prévention.

===> Renseignements : 05 59 04 07 83.