

L'ASSOCIATION SIEL BLEU POUR LES SENIORS

# Entretenir son corps et son esprit

*Quels que soient l'âge ou la profession, il est indispensable de rester en bonne forme physique et mentale.*

*L'association Siel Bleu qui propose des activités physiques aux seniors depuis dix ans, a créé une branche culturelle animée par une théologienne, Anne-Marie Heitz.*

« **T**u t'occupes de leur corps, c'est bien, mais il ne faudrait pas oublier la tête ! » C'est avec ces mots qu'Anne-Marie Heitz interpelle un jour son frère Jean-Daniel Muller, le fondateur de « Siel Bleu » (Sport Initiative et Loisirs), une association qui œuvre pour le bien-être des seniors en proposant des activités physiques dans les maisons de retraite, les clubs du troisième âge, les unités Alzheimer, entre autres. Des études (1) ont en effet mis en évidence le fait que les gens vieillissent mieux et restent plus longtemps autonomes lorsqu'ils ont une bonne hygiène de vie et continuent à pratiquer du sport ou des activités créatives. Démarrée en Alsace en 1997, Siel Bleu bénéficie aujourd'hui, avec ses 150 salariés, d'une implantation nationale.

Depuis quelques mois, les personnes âgées peuvent également, grâce à Siel Bleu et à sa nouvelle recrue, Anne-Marie Heitz, entraîner leur esprit et leur mémoire. « Une étude de l'université d'Harvard (1) rapporte que nous avons aujourd'hui la preuve que le cerveau se comporte comme un muscle : plus vous le faites fonctionner, plus il devient - et reste - fort. Il est aussi prouvé que les personnes engagées dans des activités intellectuellement stimulantes ont moins de risque d'être exposées à la maladie d'Alzheimer », commente Anne-Marie de sa voix douce. Cette jeune femme toute simple au sou-

rire lumineux a monté un programme ambitieux qui s'adapte à un public heureux d'avoir enfin le temps de se cultiver. « Souvent, je les entends dire qu'ils auraient bien aimé aller dans un musée ou à un concert lorsqu'ils étaient en activité. Mais alors ils n'avaient pas le temps, et aujourd'hui, ils n'osent pas, ils ont peur de ne pas être à la hauteur... Dans mes petits groupes - 15 personnes au maximum -, nous apprivoisons ensemble le sujet et c'est très stimulant, pour eux comme pour moi. » Cette docteur en théologie protestante de la faculté de Strasbourg, fille de pasteur, ne se sentait pas attirée par le ministère pastoral mais par l'enseignement. Elle a donné des cours de religion dans les collèges durant trois ans et aujourd'hui, se régale de transmettre ses connaissances culturelles, historiques et théologiques au public du 3<sup>e</sup> et du 4<sup>e</sup> âge. « Nos groupes se sont d'ailleurs



Anne-Marie Heitz propose des activités culturelles pour les personnes âgées.

diversifiés puisqu'il arrive que des mères au foyer nous rejoignent », précise-t-elle. Pour construire son programme, Anne-Marie Heitz épluche les programmes culturels des villes de la région, puis sort beaucoup, voit des expositions, assiste à des spectacles. Ses interventions peuvent prendre différents axes : l'histoire médiévale, moderne ou contemporaine, la théologie, le patrimoine et la nature, la peinture, la musique... Chaque visite ou concert sont précédés d'une conférence qu'Anne-Marie sait rendre accessible et interactive. On n'est pas assis sur sa chaise pendant deux heures sans rien faire ! Car ce qu'Anne-Marie aime dans ce métier, c'est la transmission et l'échange : « Ils m'apportent autant que ce que je leur donne ! »

Patricia Rohner-Hégé

(1) par exemple celle d'Aaron Nelson de Harvard : *Improving Memory : Understanding and preventing age-related memory loss*, Harvard Health Publications ou encore du Docteur Michael Valenzuela de l'école de psychiatrie de l'Université de New South Wales dans la revue *Psychological Medicine* du 20/08/2006.

## AU PROGRAMME DU PRINTEMPS À VENIR

### Conférences et excursions

**En mars :** « Les sept dernières paroles du Christ en croix de Haydn » (version pour solistes et quatuor à cordes), conférence puis concert à l'Opéra de Strasbourg.

**En avril :** « Les objets religieux juifs, catholiques et protestants », conférence suivie d'une visite de l'exposition « Trésors de nos religions » au musée du Kochersberg à Truchtersheim.

**En mai :** « Albert Schweitzer, un génie du XX<sup>e</sup> siècle », conférence sur la vie et l'œuvre de Schweitzer puis sortie sur les traces de Schweitzer à Gunsbach : le presbytère, l'église, la maison Schweitzer, le musée.

**En juin :** « Histoire de l'agriculture en Alsace », conférence et sortie à l'Ecomusée d'Ungersheim.

**En juillet :** « Le jardin botanique de Strasbourg, un inconnu dans la ville », conférence et sortie au jardin botanique.

Exemples de tarifs : conférence « 7 paroles du Christ » + sortie à l'opéra : 23 € ; conférence sur les objets religieux + sortie au musée : 17€.

Pour contacter Anne-Marie Heitz :  
03.88.32.48.39 ou 06.07.21.02.95.

Siel Bleu, 12 rue des Orphelins,  
67000 Strasbourg, Tél. 03.88.32.48.39  
[www.sielbleu.org](http://www.sielbleu.org)