

LE GUÉ-D'ALLERÉ.

Bonnes postures à tout âge



**Stéphanie Guibert enseigne les bonnes postures à apprendre à tout âge.
(photo jean-louis bonnafous)**

Mercredi 28 octobre, lors de la dernière rencontre Part'âges village du Gué-d'Alleré, un atelier de gymnastique un peu particulier était proposé.

Stéphanie Guibert, de l'association Siel bleu (1), animait un cours de gymnastique à l'attention des personnes âgées. Il s'agissait d'apprendre les bonnes postures pour éviter les douleurs lombaires ou d'articulations, fréquentes, l'âge aidant.

L'association Siel bleu propose souvent ce type d'activités aux Ehpad (établissements d'hébergement pour personnes âgées dépendantes), ainsi qu'aux unités hospitalières et à tout centre hébergeant des personnes âgées.

Mercredi, dans le cadre de Part'âges village initié par l'Espace Mosaïque, et qui a pour but les rencontres intergénérationnelles, elle acceptait volontiers que les jeunes participent aux activités ludiques mises en place. C'est donc dans la bonne humeur générale que jeunes et plus vieux ont pris soin de leurs corps.

➤ **CONTACTS :**

Stéphanie Guibert

Portable : 06.98.03.06.48.

e-mail : stephanie.guibert@sielbleu.org

Site Internet : <http://sielbleu.org>