

Des exercices pour les seniors



Un programme physique adapté. PHOTO PATRICIA NÉGRIER

L'association Siel Bleu intervient au sein de la maison de retraite un mardi sur deux, de 17 heures à 18 heures (prochain rendez-vous le 22 février). Siel Bleu a pour objectif de prévenir la survenue des effets néfastes de la sédentarité et du vieillissement chez les personnes âgées, malades et/ou handicapées, grâce à des programmes d'activités physiques adaptées (APA).

Ceux-ci favorisent l'amélioration de l'autonomie et de la qualité de vie des participants par la pratique d'activités motrices régulières, qui sont prodiguées et accompagnées par des professionnels spécifiquement formés en APA.

Les résidents apprécient beaucoup cette initiative, qui est le fruit d'un récent partenariat entre l'établissement et l'association.