

## Les aînées se maintiennent en forme grâce à la gym à Réparsac



Nicolas Bertrand intervient auprès des seniors afin de leur permettre de conserver une meilleure autonomie grâce aux activités de gym motricité. Photo CL

C'est à l'initiative de Raymonde Vézien de Réparsac, l'une des adeptes de gym motricité, que Nicolas Bertrand, animateur d'activités physiques adaptées de l'association Siel Bleu (Sport initiative et loisirs), dont le siège est à Strasbourg et qui a une antenne à Angoulême, intervient chaque vendredi matin dans la salle associative, située derrière la mairie.

Raymonde Vézien fréquentait le club de Verrières par le biais de la MSA (Mutualité sociale agricole). «*Par ce biais, on m'a demandé d'intervenir auprès d'un groupe de huit personnes qui s'était constitué à Réparsac. Nous sommes trois animateurs en Charente qui intervenons soit par le biais de la MSA, de la Cramco ou de particuliers. Nous sommes aussi demandés dans les maisons de retraite ou dans des structures d'accueil pour personnes handicapées*» explique l'animateur Nicolas Bertrand.

Chaque vendredi de 9h à 10h, le groupe se retrouve autour d'activités de motricité, de gymnastique sur chaise, d'ateliers d'équilibre. «*Nous travaillons ainsi à l'amélioration de la mobilité et de la souplesse articulaire. Ces séances ont pour but de veiller à conserver une meilleure autonomie et aussi de créer du lien social*» poursuit Nicolas Bertrand, qui invite d'autres adeptes à rejoindre le groupe.

**Contact Nicolas Bertrand au 06.89.50.89.14, 45€ pour 12 séances.**