

## Astuce d'aînés : la gym douce pour rester en forme et éviter les chutes

Lundi 26.10.2009, 05:01 - La Voix du Nord



Malgré leur âge, les aînés s'entretiennent.

| LAPUGNOY |

Dans le cadre de la semaine bleue, semaine nationale des retraités et des personnes âgées, la Résidence du Parc a ouvert ses portes ...

au public, avec entre autres, un atelier de gym douce.

Chargé de prévention dans le département, le groupe Siel bleu (Sport initiative et loisirs) a délégué cinq personnes dans cet établissement. « Tous les intervenants sont diplômés à niveau bac + 4, master Staps (science et technique des activités physiques et sportives), avec mention APAS (activités physiques adaptées et santé) », explique Cédric Chapelle, le responsable départemental.

C'est lui qui vient depuis maintenant cinq ans, tous les lundis, à la résidence pour s'occuper d'une vingtaine de personnes. « Nous utilisons l'activité physique comme support de prévention santé. Nous intervenons en maison de retraite médicalisée ou non, en foyer-logement, auprès des groupes de quartier, mais aussi au domicile, en individuel. Nous animons la gymnastique Alzheimer, ainsi que les ateliers de gym douce et de prévention des chutes. Des randonnées pédestres sont aussi au programme. Le but de toutes ces activités est de préserver, par un travail continu, l'autonomie des personnes en renforçant la force musculaire et l'équilibre. Pour que les gestes de la vie quotidienne ne deviennent pas pesants et surtout éviter les chutes.