

## Liévin et Alentours

# La gymnastique au foyer de personnes âgées

Mercredi 18 novembre 2009 - La Voix du Nord



Les gestes simples de gymnastique sont ponctués, de temps en temps, de grands éclats de rire.

### | VERMELLES |

Les résidents du foyer de personnes âgées Henri-Lucas reçoivent chaque semaine ...

La visite d'un professeur de sports et animateur sportif spécialisé de l'association SIEL Bleu. On parle de plus en plus de vieillissement de la population.

Pour que ce vieillissement se passe au mieux, il est indispensable de garder le plus longtemps possible son autonomie, lutter contre la solitude en se retrouvant au travers de l'activité sportive et ainsi maintenir et améliorer son capital santé par des exercices ludiques et simples.

Ils sont chaque semaine une petite vingtaine à participer au cours, et visiblement c'est un rendez-vous important qu'ils ne veulent pas manquer.