

Stimuler nos aînés, favoriser le maintien de l'autonomie, les aider à se sentir mieux dans leur corps, mais aussi à reprendre confiance en eux, c'est ce que s'efforce de faire SIEL BLEU depuis son implantation dans le département, il y a déjà plus de cinq ans.

A travers des activités physiques adaptés à tous, passant par des mouvements simples, des exercices de renforcements musculaires, de souplesse, de la danse, des ateliers de prévention des chutes(en partenariat avec la CRAM d'aquitaine, la MGEN, la mutualité française, les CCAS ...), des jeux d'adresse... tous les publics sont visés : des personnes valides aux non valides, aux pathologies très diverses (alzheimer, parkinson, handicap....)

Une belle histoire

Depuis déjà cinq ans, tous les jours de la semaine, un professionnel STAPS spécialisé en activité physique adaptée, de Siel Bleu intervient dans le foyer de M. et Mme Gonin.

Suite à la pathologie de son mari atteint de la maladie d'alzheimer et de la maladie de parkinson, Mme Gonin a tout mis en oeuvre pour que son époux, condamné au fauteuil, puisse conserver une certaine autonomie. Aussi, les résultats sont là ; contre toute attente, M. Gonin marche toujours. Il a conservé une certaine motricité et sa musculature reste préservé.



La tenacité de Mme Gonin pour garder son mari dans leur foyer montre à quel point l'amour peut surmonter des montagnes !

SIEL BLEU intervient dans tout le département ; à domicile, en foyer-logement, dans les maisons de retraite mais aussi auprès des clubs de retraités, d'associations et également dans des structures pour personnes handicapées. Aujourd'hui, SIEL BLEU est également implanté dans plus de 70 départements en France.

L'association s'inscrit dans un cadre préventif, d'entretien des capacités physiques.

Comme certains médecins commencent à le souligner, ne devrions nous pas remplacer les médicaments par une activité physiques ?

« Il faut repousser les atteintes de la vieillesse le plus longtemps possible. Ce ne sont pas les médicaments qui vont permettre cela, mais bien l'activité physique »

(**Gérard Saillant** considéré comme un des plus grands praticiens en orthopédie et traumatologie au monde, et a été chef du service de chirurgie orthopédique et traumatologique du CHU la Pitié-Salpêtrière jusqu'en 2006. Aujourd'hui président de l'Institut du cerveau et de la moelle épinière (ICM), président du conseil scientifique de la Caisse nationale de solidarité et d'autonomie dans son article intitulé : « Des maisons du sport et de la santé »)

Pour tout Renseignement : vous pouvez contacter valérie DELBOS (nouvelle responsable départemental de l'association)

au 05.53.47.42.84

RN 113, à Ménittes - 47450 Colayrac St Cirq

<http://www.sielbleu47@orange.fr>

<http://www.sielbleu.org>