

LA HERLIÈRE

Bien vieillir, pourquoi pas vous ? Là où le « Siel » est bleu

Aujourd'hui on vit mieux, plus longtemps. Il est important d'adopter des conduites favorables à un vieillissement réussi, d'optimiser son capital santé afin de retarder la perte d'autonomie. C'est dans ce but que la communauté de communes des Vertes Vallées (CCVV) a initié, dès 2008, un programme de gymnastique douce à l'attention des plus de 55 ans. Un partenariat avec l'association Siel Bleu (Sport Initiative Et Loisir) a été établi, le programme arrêté : gym d'entretien pour prévenir les chutes, exercice pour le bien-être des seniors en général et récemment une nouvelle orientation avec les ateliers mémoire. Les cours sont dispensés par des professeurs d'activités physiques adaptés (niveau licence soit bac + 3).

Un nouveau centre

Mercredi matin, un nouveau centre d'accueil était ouvert à La Herlière, à la salle des fêtes. Alexandre Pennequin, chargé de mission sport - culture - santé à la CCVV, attendait les premiers candidats. « Ce projet "Bien vieillir, pourquoi pas vous" a vu le jour à Ficheux en 2008 avec dix personnes. Aujourd'hui, trente inscrits fréquentent les cours assidûment. Fin 2008, un atelier était ouvert à Warlus sous l'impulsion de Chantal Carussi, maire. Il monte en puissance. Autour de La Herlière, il y a



Chaque mercredi, exercices de renforcement musculaire, de mobilité articulaire, étirements...

un vivier de personnes intéressées. Nous les attendons ici tous les mercredis de 9 à 10 heures, même pendant les vacances. »

Matthieu Laversin, professeur de sport chez Siel Bleu, précise : « Inscrit dans le cadre de l'action "Préservez notre autonomie" l'atelier équilibre de gymnastique douce aide à retrouver de bons gestes à travers des exercices d'étirement et exercices physiques adaptés. Le but est de

conserver la mobilisation articulaire, augmenter l'amplitude des mouvements, maintenir un équilibre et anticiper le risque de chute au domicile. Nous agissons sur tous les facteurs du vieillissement car aux gestes physiques nous associons l'atelier mémoire qui permet d'assimiler, au travers d'exercices combinés (gestuels, répétitions, rythmes), les différents types de mémoires et de travailler les diverses capacités de mémorisation ».

Une séance à Warlus

Pour mieux comprendre, nous l'avons suivi à Warlus où il animait une séance de 10 h 30 à 11 h 30. Mercredi, malgré les mauvaises conditions climatiques, dix-sept personnes sont venues, et parmi elles, deux dames octogénaires.

Tout commence par la méthode de l'autokinésithérapie, des échauffements progressifs de toutes les par-

ties du corps : mains, bras, jambes, cou... que l'on frotte, étire, masse. Spectacle étonnant que de voir ces seniors faire des mouvements de bras, de jambes, des étirements, assis sur une chaise en rond autour du coach. « Dans un premier temps, nous recherchons le renforcement musculaire, la mobilité articulaire, la relaxation. Pas question de faire des exercices debout tout de suite, la recherche des équilibres viendra après », commente-t-il avant de poursuivre avec des enchaînements dont il modifie la composition ou la cadence, « pour la physique et la mémoire ». L'heure s'achève avec des abdominaux, un travail pour apprendre à se lever en sécurité d'une chaise.

Pour conclure, empruntons à Chantal Carussi ses propos : « Pour celles et ceux qui voudraient nous rejoindre, pour garder de bonnes capacités physiques, cette heure de détente-là, et la bonne humeur qui y règne sont excellents pour le physique comme pour le moral ! »

Alors, à La Herlière, venez nombreux. ■

THIERRY VASSEUR (CLP)

► **Contacts : Alexandre Pennequin à la CCVV, ☎ 03 21 22 83 74 ou par courriel à alex.vertesvallees@free.fr**

► **Séances :**

La Herlière le mercredi de 9 h à 10 h à la salle des fêtes,

Ficheux le mardi de 9 h 15 à 10 h 15 à la salle de l'école derrière la mairie,

Warlus le mercredi de 10 h 30 à 11 h 30 à la salle des fêtes.

BERTINCOURT

Plus de deux kilos de pièces jaunes



Cette semaine, les élèves de la classe de maternelle de Stéphanie Lecornet se sont rendus au bureau de poste local pour y déposer la collecte de pièces jaunes effectuée auprès des écoliers d'Antoine-de-Saint-Exupéry. Une action qui renoue avec le succès avec une pesée de 3,692 kg de monnaie. La récolte fut remise aux agents de la Poste. ■

Vaulx-Vraucourt

Super, la rencontre inter-centres ! Les enfants se sont bien amusés

Mercredi, l'accueil de loisirs dirigé par Erwann Meunier aidé de Julie, Priscillia et Ophélie ont accueilli l'ALSH de Bapaume pour une rencontre inter-centres sur le thème du carnaval. Une quarantaine de petits de moins de six ans, habitant la com de com de la région de Bapaume se sont retrouvés autour d'un chocolat, avant de partir à la recherche de Dora et son ami Spiderman à la salle des fêtes : parcours psychomoteur, chamboule tout, piscine à balles, jeu de piste, quilles... Les plus de six ans ont été accueillis à l'ALSH de Bapaume par la directrice M^{me} Puchois et son équipe pour une matinée récréative. Cet échange a pour but de créer une cohésion entre les accueils de loisirs de la CCRB et de permettre aux enfants de faire



connaissance et de partager des activités. Programme à venir : bal des enfants, défilé costumé dans les rues de Vaulx-Vraucourt le mardi gras, rencontre intergénérationnelle avec la maison de retraite Saint-

Landelin le jeudi 18 février (spectacle, chants, jeux et goûter pris en commun). ■

► **Le centre fonctionne tous les jours de 7 h 30 à 18 h 30, les inscriptions sont encore possibles auprès du directeur, ☎ 03 21 59 17 17.**