



Bien-vieillir pour rester autonome

Une séance pour découvrir la Révolu'form senior est proposée avant la possibilité d'une pratique annuelle.

L'association Buethwiller Animations Loisirs, présidée par Valérie Roos-Schindler et affiliée au Comité Régional du sport pour tous, propose le lundi 27 août de découvrir une activité sportive destinée aux seniors avec le soutien du Conseil départemental du Haut-Rhin qui subventionne des projets sportifs destinés à « maintenir l'autonomie des seniors, vivant à domicile par la pratique d'activités physiques ». Assuré par l'animatrice sportive Marie-Odile Steimer, le programme Révolu'form senior s'organisera en 3 cycles de douze séances multisports, adaptées aux capacités de chacun.

Ce bien-vieillir constitue un enjeu important pour les années à venir, notamment en Alsace où le niveau de dépendance de la population âgée est plus élevé que la moyenne nationale. En effet, entre 2014 et 2021, le nombre de personnes âgées de 70 ans et plus dépendantes devrait augmenter de 15.1 % » selon la Fédération Française Sport pour tous. En plus de proposer un mode de vie physiquement actif, cette activité permet de lutter contre l'isolement et la désinsertion sociale que connaissent les zones rurales.

Séance de découverte (sans engagement) : lundi 27 août, de 10 h à 11 h au Foyer des Donneurs de sang, renseignements au # 06 23 54 13 72 (inscription annuelle fixée à 35 €).

Autres activités proposées : gymnastique d'entretien le jeudi de 20 h à 21 h (90 €/an) à partir du 13 septembre et zumba à partir de 16 ans, lundi de 18 h 30 à 19 h 30 à partir du 10 septembre (90 €/an), possibilité de pratiquer les 2 activités pour 150 €/an.