



GARD RHODANIEN VILLAGES

St-Étienne-des-Sorts Équilibre et force musculaire pour les seniors

Les aînés espèrent que le programme intégré d'équilibre dynamique sera reconduit.

Jeudi 14 juin, dans la salle Drouot à Saint-Étienne-des-Sorts, a eu lieu la dernière séance du programme Pied (programme intégré d'équilibre dynamique). Mise en place et financée par la commune, cette initiative s'adresse aux seniors.

Éviter les chutes

Sous la direction de Cécile Landolfi et Dominique Gaudier, les deux éducatrices affiliées à la Fédération française sport pour tous, les participants ont réalisé des exercices d'équilibre, de force musculaire et de concentration. Ces techniques aident les personnes à retrouver de la tonicité et de l'équilibre afin de pouvoir éviter les chutes responsables de beau-



Les éducatrices et leurs élèves diplômés.

coup de problèmes. Deux fois par semaine pendant trois mois, les aînés se sont retrouvés pour y participer. Gisèle Jouve, âgée de 80 ans, a souligné : « Je n'avais plus d'équilibre et je l'ai retrouvé. Je me sens beaucoup mieux et cela me redonne le moral. » Pour

l'occasion, des diplômes et un tableau de bord reprenant point par point les progrès obtenus, ont été remis aux participants.

Une fierté pour Marinette Bonneaud, 77 ans : « Je suis contente des progrès accomplis mais ce qui est le plus important pour moi, c'est

que j'ai retrouvé le moral. Je ne sortais plus mais depuis, je viens volontiers, cela me permet de voir les amis, d'échanger et de recréer du lien social. »

Tous espèrent que l'initiative sera reconduite l'année prochaine et que de nombreuses autres personnes pourront se joindre au groupe. René Ormières, 82 ans, est très enthousiaste : « Il faut que nous allions convaincre nos amis du club Bel automne, car les exercices nous font beaucoup de bien et l'ambiance et la convivialité soignent beaucoup de maux. »

► Les personnes intéressées peuvent se renseigner auprès du secrétariat de la mairie de Saint-Etienne-des-Sorts