

Bessoncourt

La gym douce pour garder la forme après 55 ans

Cela fait quelques années maintenant qu'à la rentrée de septembre, l'Ireps (instance régionale d'éducation et de promotion de la santé) et ses partenaires, parmi lesquels Siel Bleu pour la gymnastique douce, viennent proposer aux personnes âgées de plus de 55 ans et autonomes un programme de 15 ateliers pour « donner de la vie aux années ».

Une vingtaine de personnes sont venues assister à cette présentation. Chloé Martin, chargée de projet à l'Ireps, a brièvement présenté le programme de préservation de l'autonomie des personnes âgées (PAPA), avant de laisser Virginie Pe-

trillo-Rabbe expliquer le contenu des séances de gymnastique douce.

Siel Bleu, fort de ses 18 ans d'expérience, oriente ses interventions sur la prévention de la santé. « Même si nous ne sommes pas égaux devant la maladie, une bonne partie du capital santé peut être préservé par un exercice adapté », explique-t-elle.

Le CCAS de la commune est partenaire de la démarche et la municipalité met gracieusement à disposition la salle communale.

 Renseignements et inscription auprès de Chloé Martin au 03 81 82 32 79 ou à c.martin@ireps-fc.fr



■ La démarche semble séduire l'assistance.