

Saint-Hélen

Club de l'amitié. Activité gym douce



Tous les muscles du corps sont appelés à travailler dans l'activité gym douce.

Vendredi matin, a débuté la nouvelle activité gym douce, proposée par le Club de l'amitié et encadrée par Alexandra Gérard, responsable départementale de l'association Siel Bleu (Sport, initiative et loisirs). Elle a retrouvé les participants de l'an passé auxquels se sont ajoutés quelques nouveaux, au total il y a ainsi 21 adeptes. Les ateliers

s'adressent à des personnes âgées de 65 ans ou plus et vivant à domicile. « La prévention des chutes chez les personnes âgées est un véritable enjeu de santé publique », rappelle l'animatrice. Au cours des séances, les participants font un travail sur l'équilibre, la coordination, le renforcement musculaire, la façon de se relever après une chute.