

## Semaine bleue : gym douce et marche



L'animateur en sport adapté (à droite) donne des explications au groupe des aînés tullinois qui ont choisi la marche.

Dans le cadre de la Semaine bleue, après le temps d'échange avec Dominique Rey, thérapeute, le CCAS de Tullins a proposé aux seniors de la ville, une séance de gym douce ou de marche. Chaque initiation a été encadrée par un animateur en sport adapté.

Ainsi ce mercredi après-midi, les 21 aînés préalablement inscrits, présents à cette animation, ont pu choisir entre la gym douce ou la marche.

Si 6 d'entre eux sont allés marcher dans le parc municipal, les au-

tres ont participé à la gym douce dans la salle Jean-Moulin.

Concernant la marche, comme l'a expliqué l'éducateur sportif, son but est de travailler l'incitation à la marche et au sport chez la personne âgée.

Le plaisir de bouger se manifeste plus facilement lors des activités qui sortent de l'ordinaire. La marche en extérieur permet d'apprécier la qualité des appuis et de l'équilibre sur différentes surfaces au sol, sur des plans plus ou moins inclinés, et son bienfait.

### Limiter les risques de chute

Dans le cadre de la gym douce, au travers de petits exercices simples, l'animatrice a fait découvrir comment entretenir ses muscles, son équilibre, sa concentration, sa respiration et ainsi limiter les risques de chute et donc ralentir la perte d'autonomie. De plus chacun peut les faire chez lui.

A noter les ateliers de sensibilisation à l'utilisation d'une tablette se poursuivent. De nouvelles sessions les lundis 19 et 26 octobre et 2, 9 et 16 novembre.