

Les personnes âgées font du sport

Publié le 24/06/2015 à 03:51



Les résidents des 7 maisons de retraite s'en sont donnés à cœur joie./Photo DDM, C. T

Né d'un partage, d'une passion commune, la pratique sportive à destination des plus âgés comme des plus jeunes rythmes les journées de Pierre Sanssené et Christine Bosc. Au quotidien, chacun travaille auprès de ce public. Aussi, ont-ils souhaité organiser une journée intergénérationnelle pour promouvoir des activités physiques et favoriser des échanges.

Le 6 juin, une centaine de personnes avait investi la salle polyvalente de Cierp-Gaud, à l'invitation de Pierre, éducateur sportif formé au sport adapté, et Christine, aide-soignante.

Cours de gymnastique

Les résidents de 7 maisons de retraite (Val de l'ourse, Val de Neste, Las Arribas, Era Caso, Général Paul Oddo, Noëlie Sécaïl et Sainte Marie) et les enfants de l'association «Les Cabris» du village vouée à la gymnastique ont passé un après-midi ensemble. En partageant tout d'abord un cours collectif avant de s'orienter vers des ateliers axés sur la santé, la prévention, le bien-être, la rencontre et l'échange. Bénévoles et professionnels de santé (animatrices, aide soignantes et directrice d'établissement) étaient là pour encadrer les personnes âgées et les jeunes. «L'activité sportive est porteuse d'épanouissement et de plaisir pour les personnes âgées. Elle permet de maintenir leur état de santé tant sur le plan moteur que psychique. C'est un vecteur important de prévention contre les facteurs de risque et la perte d'autonomie», explique Pierre.

«La mise en place de lien entre les différentes maisons de retraite où Pierre intervient est une base de coopération et de coordination entre les différents acteurs de santé et du secteur médico-social», souligne Christine, laquelle travaille à l'Ehpad du Général Paul Oddo à Barbazan. Tous deux ont souhaité remercier Joël Gros, le maire de Cierp-Gaud, pour la mise à disposition de la salle d'activités pour cette première qui fut très appréciée et augure une nouvelle édition.

C.T