

Des ateliers seniors centrés sur l'équilibre

Santé | La Ville finance ces animations qui visent aussi à sortir de l'isolement.



■ Hélène suit les conseils de Christine Gilabert.

Photo STÉPHANE BARBIER

Dans la salle commune de la résidence des Patios d'or, avenue Général-Leclerc, Christine Gilabert est en survêtement. Les dames qui suivent le cours sont en pantalon de ville et chaussettes. « Attention Paulette, pensez bien à vos appuis ! » Paulette doit effectuer un petit circuit et enjamber des barres de couleurs. « Attention, la cinquième est plus haute », prévient la monitrice.

Pas vraiment de la gym cet atelier équilibre initié dans le cadre du Contrat urbain de cohésion sociale (Cucs), mais des exercices en douceur adaptés aux seniors. Chez les plus de 65 ans, les chutes sont en effet la première cause de décès accidentel. « Les exercices mettent en évidence certaines limites. On va essayer d'aider les gens à reprendre confiance. C'est à la fois du bien-être et une façon de mieux appréhender les sorties à l'extérieur », explique Christine Gilabert.

C'est pour cette raison que la Ville a débloqué 10 000 € afin de financer l'atelier de la route d'Arles mais aussi celui de Gambetta, qui se déroule dans la salle du foyer Enclos-Rey. Des ateliers gratuits et ouverts aux gens du quartier qui ont démarré en décembre dernier. « Par cet atelier, on vise la lutte contre l'isolement et la création du lien social. C'est une vraie préoccupation dans ces quartiers où vivent pas mal

de personnes âgées isolées », explique Laurent Burgoa, adjoint à la politique de la ville.

**« On évite de faire des excentricités »
Hélène, 86 ans**

Pour l'instant, en ce qui concerne la route d'Arles, les ateliers attirent surtout les résidents des Patios d'or. « On vient de démarrer, il faut qu'on se fasse connaître », explique Léonor Vicente, régisseur de cette résidence seniors, où les personnes vivent en toute autonomie dans des appartements. C'est le cas d'Yvette, 77 ans, résidente depuis quatre ans. « Je participe aux activités proposées ici comme l'atelier mémoire ou la chorale. Là, je me dis que si ça peut prévenir les chutes éventuelles, je mets les chances de mon côté, d'autant que j'ai un problème visuel. » Hélène, 86 ans, remarque que « ça remue des muscles dont on ne se rappelait même plus l'existence ! Les exercices sont variés, mais on évite de faire des excentricités... » Limités à dix personnes, les ateliers durent une heure et demie, afin de ménager des temps de pause et que chacun travaille à son rythme.

ÉDITH LEFRANC

elefranc@midilibre.com

► **Route d'Arles**, l'atelier a lieu le jeudi de 10 h à 11 h 30 ; au foyer Enclos-Rey, le jeudi de 14 heures à 15 h 30. Renseignements au CCAS, tél. 04 66 76 84 84.