

OULLINS [J'ai testé pour vous]

Retrouver équilibre et mémoire, les seniors aussi peuvent y arriver



Fanny a besoin de l'aide de Haïette mais elle va y arriver...
Photo Progrès/Jocelyne TAKALI-VERRECCHIA



Se lancer un ballon en reculant à chaque fois d'un pas, le lancer n'est pas toujours ajusté. Photo Progrès/Jocelyne TAKALI-VERRECCHIA

Petite et sportive, j'ai testé un concept d'ateliers initié par le Comité départemental d'éducation physique et de gymnastique volontaire.

L'initiative – très intéressante – n'a pas encore trouvé son public, mais elle vaut le coup de s'inscrire. C'est sympa, utile, ludique et on passe un bon moment. Financé avec le concours de la Conférence des financeurs de la perte d'autonomie de la Métropole de Lyon, ce concept donne la possibilité au public senior de participer à des sessions centrées sur l'équilibre et la mémoire. Deux points importants du quotidien qui peuvent poser problème aux personnes âgées.

J'arrive donc, ce jeudi 12 décembre, à 14 heures, au gymnase Moreaud, à Oullins. Je suis accueillie par Haïette Lakhdar, 26 ans, qui m'explique comment va se dérouler la séance. « Le concept est axé sur l'équilibre et la mémoire. L'idée est de prévenir les chutes éventuelles, de

rendre confiance aux seniors dans leurs déplacements. Pour le second, il s'agit de s'entraîner à retenir des mots pour constituer une série que chacun va répéter à tour de rôle, en ajoutant, à chaque fois, un mot nouveau. C'est en général très apprécié, car ce sont souvent des moments de fou rire. »

« Je peux encore retenir des choses »

Pour l'instant, je suis seule. Est-ce un problème de communication ? Le froid ? L'heure ? Le public concerné n'est pas encore venu s'inscrire et c'est dommage. C'est la deuxième séance sur les 12 proposées. Heureusement, Fanny 87 ans, Oullinoise de longue date et ma foi plutôt vaillante, franchit les portes du gymnase et me rejoint. « Je suis déjà venue la semaine dernière. Elle nous fait travailler la petite. J'étais fatiguée, mais en même temps, super contente de voir qu'il y a des choses que je peux encore retenir. En revanche, l'équilibre, c'est pas ça. »

À vrai dire, moi non plus et je suis plus jeune (non, je ne vous dirai pas mon âge). Marcher sur des plots distancés les uns des autres sans tomber, passer sous un arceau, suivre une ligne sans la dépasser et le tout, les yeux fermés. Ouah, c'est pas évident. Après quelques entraînements de ce type, on s'assied tranquillement, pas pour boire le thé mais pour enchaîner la liste des mots à retenir sans en oublier un seul. Alors là, c'est le rire communicatif. On s'embrouille au bout de quelques minutes ! Et on se quitte à la fin avec une seule envie, celle de revenir. C'est dit, je vais m'inscrire.

De notre correspondante locale,
Jocelyne TAKALI-VERRECCHIA

Au gymnase Moreaud, 93, rue de la République, à Oullins, le jeudi après-midi, à partir de 14 heures. 15 € le pack. Prochaine date le 19 décembre (arrêt vacances scolaires) et reprise le 9 janvier. Tél. 04.37.61.41.39. gv.codep699@orange.fr

RÉACTION



Haïette Lakhdar. Photo Progrès/Jocelyne TAKALI-VERRECCHIA

« Être assidu, sinon ça ne sert à rien »

Haïette Lakhdar, qui encadre la séance

« C'est un excellent moyen de se tester sur ses forces et faiblesses. La chute est probablement l'ennemi N° 1 des seniors, qui redoutent de ne pas pouvoir se relever. Autre indésirable dû à l'âge, la perte de mémoire. Pourtant, il existe des moyens efficaces de prévenir ces inconvénients. C'est l'objectif de ces ateliers. Je suis là pour les rassurer, les aider et leur montrer qu'ils peuvent contrôler leur équilibre. Il faut s'entraîner, prendre conscience de son corps et surtout agir en toute conscience et doucement. La mémoire aussi, il faut l'entraîner. Certains exercices réalisés pendant les séances sont très stimulants. En plus, l'effet lien social est garanti, car on s'amuse beaucoup. Il n'y a qu'une seule condition, être assidu, sinon ça ne sert à rien. »