

## Une nouvelle association

Se maintenir en forme reste vital



Une nouvelle association

### Une nouvelle association à Mirande

Tout récemment une nouvelle association a vu le jour à MIRANDE, elle s'appelle « Générations Mouvements pour Tous ». Qui est-elle ? D'où vient elle ?

Depuis de très nombreuses années, le Club des Aînés proposait une activité gymnastique à ses adhérents mais ses responsables viennent d'y mettre fin.

Suite à cette décision, une quinzaine de participants se sont vus privés de leur activité sportive hebdomadaire si bénéfique à leur santé. Afin de pouvoir la poursuivre ils viennent de créer « **Générations Mouvement pour Tous** », cette association adhère à la Fédération Départementale Générations Mouvement.

Pour assurer la continuité des cours de gymnastique, un contrat a été signé avec l'association SIEL BLEU qui a obtenu un financement de la CFPPA (Conférence des Financeurs pour la Prévention de la Perte d'Autonomie), ce qui réduit de manière très importante le coût des séances et les rend accessibles aux retraités à faible revenu.

C'est dans une ambiance conviviale et sympathique que Romuald, jeune et super enseignant en gymnastique adaptée, anime les cours. Les exercices proposés en position debout ou assise (une fois par mois sur tapis pour ceux qui le souhaitent !) mobilisent tous les aspects physiques et cognitifs des participants : souplesse articulaire, renforcement musculaire et cardio-vasculaire, étirements... Ils stimulent et renforcent des capacités de concentration, de mémoire, d'adresse, de dextérité, de réflexes, de coordination, d'équilibre, de détente... Ils sont pratiqués avec ou sans matériel en fonction des séances : bâtons, balles, anneaux, cerceaux, tapis et parcours moteur....

Mais le plus important c'est le plaisir que procure cette activité physique, non seulement elle rompt de l'isolement mais elle crée aussi du lien social sans oublier qu'elle joue un rôle essentiel dans la prévention des chutes.

Vous l'aurez compris, cette gym s'adresse aussi aux personnes les plus âgées (certaines participantes dynamiques ont plus de 90 ans !), aux malades et aux handicapés. Elle est comme son nom l'indique « adaptée » !

Les cours se déroulent le **lundi de 16h45 à 17h45 à la salle Valentees**, venez les découvrir en participant à deux séances gratuites!

**Renseignements au 06 88 30 26 82**