La Cerisaie stimule les capacités physiques de ses résidents

La résidence pour person nes âgées mutualiste La Cerisaie propose depuis longtemps à ses pensionnaires des exercices de gymnastique pour les aider à garder la forme et l'équilibre.

a résidence La Cerisaie a développé récemment des ateliers de gymnastique douce à destination des personnes hébergées dans son unité de vie, souvent atteints, à des degrés plus ou moins avancés, par des maladies du grand âge.

Garder une certaine autonomie

Ces séances sont animées par Maxence Usson, diplômé en éducation et activités physiques adaptées qui a créé l'organisme Apamax, spécialisé dans ce type de réponses permettant aux personnes rencontrant des problèmes de santé de pratiquer un sport.

Le programme de ces ateliers bimensuels qui durent chaque fois une heure permet de varier les supports : passes de ballon, étirements



Le ballon est utilisé pour accompagner les mouvements du corps mais aussi comme facteur de lien social.

des bras et des jambes, utilisation de cerceaux et de quilles. Pour éviter tout risque de chute, ces exercices se pratiquent assis. Parfois, aux beaux jours, de petites marches sont entreprises dans le jardin.

L'animateur s'emploie à les motiver à chaque ins-tant, à fixer leur attention, à créer une dynamique de groupe tout en ajustant tous

les gestes à la difficulté de chacun. Il veille à ce que toutes les positions soient accessibles et les objectifs atteignables « L'enjeu est de faire travailler la motricité. notamment celle des doigts et la synchronisation des mouvements. Nous cherchons à leur permettre de garder une certaine autonomie. C'est aussi un moment important pour leur mental

et leur vie sociale », expli-que-t-il. La fatigue qui se lit sur les visages à la fin de l'heure, et parfois les gout-tes de sueur, témoignent de l'effort qui est fourni.

Le personnel de soin de l'unité est surpris par l'hy-per concentration dont ils font preuve à cette occasion, par leur écoute, leur participation, et aussi par les capacités physiques

qu'ils développent. Émilie Blanc, animatrice

de la maison, observe que ce projet leur permet de se ré-approprier leur corps qu'ils ont tendance à ne ressentir que comme l'objet de souffrances. Les résidents ap-précient et participent aussi fidèlement à ces séances à l'image de Giuseppe qui à 101 ans, ne manque jamais

CENTRE-VILLE Association

Femmes ici et d'ailleurs, un nouveau club voit le jour à Saint-Étienne

Femmes ici et d'ailleurs c'est d'abord le nom d'un magazine fondé par un photographe Pierre-Yves Ginet. Le magazine, avec des photos, souhaite mettre en lumière les femmes qui par leurs initiatives et dans leur diversité sont inspirantes et en-

richissantes.
L'équipe de journalistes actuelle est basée à Lyon et le magazine a une particularité : il n'y a aucune publicité. De la à s'en inspirer pour fonder des clubs pour faire rayonner ce que font et ce que sont les fem-mes, le pas a été franchi et plusieurs de ces clubs existent déjà en France.

Lundi soir, c'était au tour de deux Stéphanoises, Odile et Flora de l'association Crefad, de poser les fondations d'un nouveau club Femmes ici et



Odile et Flora souhaitent faire exister le club Femmes ici et ailleurs. Photo Progrès/Josette GENTE

d'ailleurs. À cet effet, elles avaient organisé une rencontre amicale à laquelle une douzaine de femmes a répondu. Venues d'horizons très divers elles ont pu faire connaissance avec le magazine et échanger. Le club Femmes ici et ailleurs proposera des évènements : rencontres, expositions, conférences telle celle transmise sur écran lundi soir par l'historienne Muriel Salle, avec un bel humour, afin de mettre la lumière sur une femme restée dans l'ombre de son illustre mari : la Mère Noël

HYPER-CENTRE

AMA expose ses œuvres pendant les fêtes chez Home sweet home

Christian Addezi, artiste peintre stéphanois autodidacte, connu sous le pseudo d'AMA, présente pour les fêtes, quelques toiles dans le magasin Home sweet home, situé au 16, rue Pierre-Bérard. Stéphanois depuis cinquante ans et peintre depuis une quinzaine d'années, il se consacre pleinement à son art depuis trois ans. Il travaille dans son atelier situé dans le quartier de Boivin. Il offre à nos regards des œuvres abstraites aux couleurs vives, harmonieusement conjuguées dans des formes géométriques et asymétriques. Il s'évade dans son univers décalé et explique: « Quand je peins, je suis dans ma bulle hors du temps et de l'espace. C'est pour moi un exutoire. Je pars et je laisse voguer mon âme sur la toile. » C'est vrai qu'il est sensible, doux et généreux et ses toiles souvent futuristes rayonnent de toutes ses émotions comme reflet de sa belle humanité. Il ajoute : « Je suis à la limite du street art et de l'art contemporain. Je peins à l'acrylique et je mélange les matières comme le plâtre et le collage. » Il a dernièrement participé au festival de street art Safir à Roche-la-Molière, où il a réalisé un mur au fond bleu ciel ornée d'une flamboyante mouche.

Facebook: Christian Addezi AMA Instagram: christian_addezi_ama Mail: neosileo@hotmail.com

42G19 - V1

1 sur 1 08/01/2020 à 20:21