

Thédirac. Des séances de remise en forme pour les seniors

Publié le 19/11/2019 à 05:04 , mis à jour à 08:12



Dans la salle des fêtes de Thédirac, rire et bonne humeur accompagnent les séances de gymnastique

Vie des aînés, Thédirac

Jeudi 14 novembre, dans le cadre des activités physiques proposées aux seniors en milieu rural, a eu lieu la troisième séance animée par Fanny Delbos, professeure diplômée en master activité physique adaptée. Dans le Lot, de nombreuses personnes âgées vivent de façon isolée, dans des zones très rurales, dans des petits villages. En outre, pour ces personnes, le moindre déplacement peut être une contrainte. Partant de ce constat, le Comité départemental olympique et sportif du Lot (CDOS) propose des séances d'activités physiques au plus près des personnes, animées par une éducatrice sportive spécialisée dans le domaine de l'activité physique adaptée. Un dispositif est mis en place à titre expérimental, pour la saison 2019-2020, sur la commune de Thédirac. Il s'adresse aux personnes de plus de soixante ans, résidentes à Thédirac et dans les villages à proximité. La participation est gratuite.

Des possibilités de transport pour se rendre aux séances peuvent être étudiées. Les activités ont débuté lundi 4 novembre, et des séances sont proposées les lundis et jeudis de 10 h à 11 h 30 à la salle des fêtes de Thédirac. Après un échauffement articulaire, Fanny fait travailler la masse musculaire, l'équilibre et la coordination. Les séances se poursuivent avec de l'aérobic et se terminent par un retour au calme avec des étirements. Inscription et renseignements 06 64 22 72 30 auprès de Fanny.