

“Rendre confiance aux personnes âgées”



Les professeurs et les kinés de Gym Sana veulent rendre confiance et mobilité aux seniors.

Le cours de « prévention chute », destiné aux seniors de 55 à 85 ans, commence en douceur. Assis sur des chaises disposées en cercle, les participants suivent les instructions de Patrick Dufont, leur professeur de sport. Avec des petites balles, ils massent leurs jambes et leurs bras. Cet exercice fait travailler les différentes parties du corps, avant de passer aux choses sérieuses et demande un effort de synchronisation. «

Si ça te fait mal, ne le fais pas ce n'est pas grave », rassure Patrick.

Les différents participants, au fil des cours, apprennent surtout à marcher sans peur. Grâce aux différents exercices, ils restent indépendants et autonomes le plus longtemps possible.

Patrick : “Ca ne doit pas être douloureux” by lesoir.be

Beaucoup de personnes âgées, après une chute, restent enfermées chez elles et n'osent plus sortir. Jeanine par exemple, tombait régulièrement avant de commencer les cours. Depuis, elle n'est pas retombée et a moins peur car elle est préparée à se débrouiller seule.

Patrick : “Limiter l'isolement et les rendre le moins dépendant possible” by lesoir.be

Patrick insiste beaucoup sur le prénom des participants. À chaque cours il prépare au moins un exercice pour faire travailler la mémoire de chacun, en rappelant les prénoms de tout le groupe avec un jeu. Les jeux de mémoire font partie intégrante du cours. Une des participantes lance un dé en mousse : « *Six. Donne-moi six noms de fleurs qui commencent par A* » demande Patrick. Un par un, les seniors énumèrent des noms de fleur, de légumes. « *Laissez-la réfléchir, ne l'aidez pas trop !* ». Deux d'entre eux sont atteints de la maladie d'Alzheimer. Ce jeu les aide beaucoup, et leur permet de réaliser des exercices de mémoire, qu'ils ne feraient pas chez eux.

“Anémone, Azalée, ...” Exercice de mémoire by lesoir.be

Beaucoup ont repris confiance en eux grâce aux séances de gym, mais pas tous pour les mêmes raisons. José explique : « *Ce n'est pas facile de parler en public, on est crispé, mais on finit par se connaître de mieux en mieux donc on se sent plus à l'aise et ça nous donne confiance en nous. La majorité des gens ici sont des gens qui ont eu une carrière, un travail, et qui n'ont pas forcément eu l'occasion ou le temps de faire ce genre de choses. Donc ici c'est le moment de se rattraper* ».

Patrick : “Reprendre confiance dans la marche” by lesoir.be

Le cours se déroule dans la bonne humeur. « *Une récréation* », voilà comment les participants décrivent le cours de Patrick, qui essaie aussi de mêler l’utile à l’agréable. Tout le monde participe à la préparation des exercices. Aujourd’hui, les seniors construisent un parcours qui leur apprend à marcher dans différentes conditions. Une partie du circuit reproduit les pavés des routes, les participants apprennent donc à garder leur équilibre, en sentant physiquement les obstacles au lieu de simplement les voir. On fait le parcours une première fois en avant, une deuxième fois en arrière et on finit par un parcours « original » où tout le monde tourne, saute, s’amuse.

Ce cours, c’est avant tout une rencontre, un moment agréable qui permet aux seniors de se retrouver, de parler. Cette amitié a fait naître une grande entraide entre les seniors. Ils font le chemin ensemble et vont boire un verre après le cours.

“Tu as fais la marche arrière ?” by lesoir.be

Plus qu’une simple séance de gymnastique, le cours de sport du vendredi matin est une belle sortie pour faire quelque chose entre amis et finir la semaine sagement, de manière agréable et amusante.