

4

Le Quesnoy

De l'exercice pour la matière grise de nos aînés

ATELIER

M. Brigo, directeur de la résidence Harmonie a accueilli mardi après-midi un nouvel atelier à destination des seniors, intitulé « Gymnastique cérébrale ». Les aînés peuvent s'y exercer et entretenir leur mémoire, leur concentration et leurs gestes au quotidien. Cet atelier s'inscrit dans un partenariat avec l'Intercommunalité et la démarche Communauté amie des aînés. Cet atelier a été en partie financé par les différentes caisses de retraites. Il est animé par David, un intervenant de l'association Brain Up. Cinq séances étaient programmées et

s'adressaient aux résidents, mais pas seulement. Le rendez-vous était aussi ouvert aux familles et aux seniors extérieurs. Guy Vermeill et son épouse, venus de Poix du Nord étaient visiblement satisfaits : « nous avons eu l'information au club de gym de notre commune. Nous viendrons aux prochaines séances ».

PRATIQUE.

4 séances programmées les mardi 14, 21, 28 mars et le 4 avril de 14 à 16h. Tarif : 20 euros/personne pour la série ou 2 euros, si non imposable.



Les aînés sont venus seuls, en famille ou entre amis pour participer à la séance de gymnastique du cerveau.