

some

À l'EHPAD Saint Joseph le vélo fait voyager

À Saint Joseph, « Bouger c'est garder la santé » est une ligne de conduite depuis bien longtemps : tout le personnel y est attentif, au quotidien (l'autonomie dans une toilette nécessite une véritable gymnastique) et aussi par le biais d'entraînements plus spécifiques avec les animatrices, la psychomotricienne ou encore les kinésithérapeutes de passage.

L'équipement d'une salle d'activités physiques en convention avec EFFORMIP (Effort et FORMe en Midi-Pyrénées) depuis bientôt deux ans en est la preuve, aux barres parallèles, espalier, vélo d'appartement, haltères et sur le parcours d'équilibre.

Ce printemps, l'établissement a eu la chance de bénéficier de la présence d'une jeune étudiante en activités physiques adaptées, Anne-Sophie Lapôtre, qui a apporté tout son dynamisme et initié une journée... de voyage. Au début du mois, c'est dans une ambiance chaude et enthousiaste que se sont réunis résidents, familles et tout le personnel de la maison de retraite mazamétaine autour du vélo d'entretien « magique ».



Une initiative originale dans une ambiance chaleureuse

Un vélo d'entretien qui fait voyager

De 10h à 16h, devant une vidéo des routes du Tarn, les personnes se sont succédé pour additionner leurs kilomètres. Et lorsque le cumul atteint 50 km, on peut rouler sur les routes du bord de mer, Méditerranée et Atlantique, vers l'Italie ou vers

l'Espagne ! Le vélo magique et collectif porte au rêve, mais aussi à l'inaccessible, et comme disait le grand auteur américain Mark Twain : « ils ne savaient pas que c'était impossible, alors ils l'ont fait » !

Dans cette activité physique salutaire, l'âge arrête de mettre des « bâtons dans les roues »

mais permet de se laisser « pousser des ailes » dans un élan joyeux qui n'est pas - que - l'apanage de la jeunesse ! Et devant la belle réussite de cette initiative, une nouvelle journée vélo est déjà programmée le mardi 24 juillet. Pendant le tour de France bien sûr !

BR.