

AÎNÉS

Une association qui se bouge !

POUR FAIRE DE L'EXERCICE OU SIMPLEMENT RENCONTRER DU MONDE : PLUS D'UNE VINGTAINÉ DE SENIORS PRENNENT PART AU COURS DE GYMNASTIQUE ORGANISÉ TOUS LES MERCREDIS APRÈS-MIDI PAR L'ASSOCIATION AU FIL D'ARGENT AU COLLÈGE DE LA TOUR-ROUGE, LORSQUE LES MESURES SANITAIRES LE PERMETTENT. UNE FRÉQUENTATION EN CONSTANTE AUGMENTATION.



C'est sur des airs de rock'n'roll et de musique folk et pop que tous les mercredis après-midi les membres de l'association Au Fil d'Argent se réunissent au Collège de la Tour-Rouge pour leur traditionnel cours de gymnastique, lorsque les directives sanitaires en lien avec le coronavirus le permettent. Le 7 octobre dernier, une quinzaine de seniors de 65 ans et plus était ainsi présente de 15h45 à 16h45 pour réaliser divers exercices d'étirement, de souplesse, de cardio, avec l'appui de leur monitrice et secrétaire Yvette Schulthess. Pour rappel, l'association a été créée en 2018. Son objectif : reprendre à son compte le cours organisé depuis plusieurs années par Pro Senectute Vaud et lui donner une nouvelle impulsion. Un comité de trois personnes se crée et l'aventure démarre aussitôt.

Augmentation des membres

Pour faciliter son identification, la structure adopte un logo en septembre 2019 : un drapeau triangulaire aux couleurs bleu et blanc,

tandis que l'ensemble des membres se voit remettre un t-shirt de gym en guise de cadeau de Noël. Des flyers sont également imprimés et diffusés pour mieux faire connaître les activités de la nouvelle entité. Des efforts qui ne manquent pas de porter leurs fruits. Si fin 2013, le cours attirait une dizaine de personnes au maximum, aujourd'hui, ce ne sont pas moins de 24 membres qui se donnent régulièrement rendez-vous le mercredi après-midi dans les locaux du collège pour transpirer et se faire du bien. Crise sanitaire oblige, c'est dans la grande salle de gymnastique qu'ont lieu désormais les activités, la salle de rythmique ne permettant pas le respect des normes sanitaires. « On bouge, on danse. Avec ma collègue Mireille Carrel, notre deuxième monitrice, on essaie de varier les exercices un maximum, commente Yvette Schulthess. Ce groupe, c'est comme une famille. Les dames se contactent hors du cours, elles s'entraident beaucoup. Cela fait du bien au moral aussi, car on rit beaucoup ».

Sport et convivialité

Au-delà du côté sportif pur et dur, c'est en effet tout l'aspect social qui est également mis en avant dans le cadre de cette activité. « C'est un volet très important et auquel nous tenons particulièrement, ajoute Dylan Karlen, Municipal et président de l'association. Pour donner un exemple, Ursula, une de nos membres, envoie chaque année une carte d'anniversaire avec un petit mot à chacun des participants, le comité compris. C'est quelque chose de très spontané et apprécié ». Une fois par an également, l'association met sur pied un goûter le mercredi qui précède Noël. Une dose d'exercices et de bonne humeur qui reste à prix modeste. Il faut compter 120 francs par an pour adhérer au Fil d'Argent et profiter de l'ensemble de ses prestations. Alors pourquoi hésiter ?

■
Pour tous renseignements : Yvette Schulthess, secrétaire de l'association, 079 383 29 41. Le cours a lieu tous les mercredis après-midi de 15h45 à 16h45 selon les directives sanitaires en lien avec la Covid-19.

Elles y participent !

Marie 75 ans



« Cela fait trois ans que j'ai commencé. Je suis là pour me faire du bien et rencontrer du monde, pour me dérouiller, en bon français. Le groupe et les monitrices sont très sympas. On se crée des affinités et on se rencontre hors du cours aussi. »

Marlène, 83 ans



« Je viens là pour bouger un maximum. Je marche déjà beaucoup à côté de la gym. Ce qui me plaît, c'est l'ambiance, l'esprit de camaraderie. Je recommande vivement ! »

Ursula, 76 ans et
Kathy, 89 ans



Ursula : « Je suis présente depuis le début. On était d'abord six et maintenant, ça s'est développé. Si je viens, c'est pour faire de l'exercice et revoir les copines. Les deux monitrices ont des styles bien différents mais les deux sont tops. »

Kathy : « Je suis venue car je m'ennuyais à la maison. Le sport, ça aide à se maintenir. Il faut dire qu'avec l'âge, on devient un peu raide. Ce que cela fait d'être la doyenne ? J'aimerais mieux être la plus jeune, mais quand on est âgé et encore en forme, c'est déjà formidable ! »

Repas de Noël des aînés annulé

En raison de la crise sanitaire actuelle, le repas de Noël des Aînés de Villeneuve n'aura pas lieu comme prévu début décembre.