

VALLÉES DES GARDONS

Vézénobres Le qi-gong pour le bien-être des aînés

Des conseils étaient proposés pendant la Semaine bleue.

Dans le cadre de la Semaine bleue, l'association Créer son bien-être de Michel Iniesta a proposé une conférence dont le thème était "Bien vieillir chez soi dans un environnement adapté". Devant une trentaine de personnes, il a donné des conseils avisés afin de mieux aménager sa maison pour éviter les chutes.

"Du sport sur ordonnance"

Son association a été la première dans le département à développer le qi-gong thérapeutique et comme il aime le répéter « *le sport sur ordonnance n'est plus un mythe* ». Quatre de ses élèves, auxiliaires de vie à L'Âge d'or service (services à la personne à domicile basé à Alès), étaient présentes pour témoigner. Elles ont suivi une formation de trente-deux heures (théorie et pratique) validée par un médecin gériatre. L'auxiliaire de vie va cher-



■ Michel Iniesta a formé quatre auxiliaires de vie.

cher et raccompagne à son domicile la personne et assiste à la séance de Michel. Line, qui a été hospitalisée quatre mois, a pu ainsi témoigner : « *Le qi-gong thérapeutique m'a beaucoup aidée dans les gestes du quotidien. Je n'avais pas l'impression d'être gênée dans mes déplacements.* » Le leitmotiv de Michel est très simple et il le

répète à ses élèves à chaque rencontre : méditation, auto-massage et pratique.

► Renseignements :
06 65 25 17 85
ou www.creersonbienetre.org

● **PAROISSE CATHOLIQUE**
Dimanche 14 octobre, une messe sera célébrée à 11 heures, à l'église Saint-André.