

« Main dans la main » pour faire bouger les seniors

Limiter l'isolement des seniors en zone rurale en leur proposant un moment convivial autour de séances de sport hebdomadaires : c'est tout l'objectif du projet « Main dans la main », lancé par l'Ehpad Heimelig. Un nouveau service dont les débuts ont été compliqués par la crise sanitaire,

Le projet « Main dans la main », destiné à redonner de la mobilité aux seniors, est né de la journée de la philanthropie organisée par l'Armée du Salut en décembre 2018. Dans le Sundgau, il est porté par Martine Vranza, directrice de l'Ehpad Heimelig de Seppois-le-Bas et Waldighoffen.

Des séances de sport entièrement gratuites

Ce service vise à limiter l'isolement social des personnes de 60 ans et plus, en zone rurale, en leur proposant un moment convivial

et de le développer dans le Sundgau. Le but est de trouver des salles par petit secteur, pour se rapprocher au mieux de nos bénéficiaires », explique Barbara Roubaud, animatrice à l'Ehpad de Seppois-le-Bas et coordinatrice du projet « Main dans la main ».

Les activités freinées par la crise sanitaire

« Le démarrage s'est fait progressivement dans plusieurs communes. Une collaboration a été mise en place pour la distribution des flyers, la diffusion dans les bulletins communaux, ainsi que la mise à disposition d'une salle. Quelques séances ont pu avoir lieu l'an dernier, mais la crise sanitaire a rapidement mis un frein à cette activité essentielle pour les personnes âgées à domicile et ayant besoin de tisser un lien social. Malgré tout, nous continuons régulièrement les

bénéficiaires afin de prendre de leurs nouvelles et nous souhaitons reprendre dès que les conditions sanitaires le permettront », indique-t-elle, en souhaitant une nouvelle communication, progressivement étendue aux communes du Sundgau. Barbara Roubaud compte aussi sur le bouche-à-oreille afin de développer ce service.

Une réflexion a été menée afin de pouvoir redémarrer les séances de sport en extérieur tout en respectant les règles sanitaires : distanciation sociale, port du masque, désinfection régulière des mains, etc. **CLEMENT HEINTZ**

S'INSCRIRE Les personnes âgées de 60 ans et plus souhaitant participer aux séances de sport gratuites et adaptées sont invitées à prendre contact avec Barbara Roubaud, coordinatrice du service « Main dans la main » au 06.27.77.41.58.



Barbara Roubaud, coordinatrice du projet « Main dans la main », et Ophélie Fimbrel, intervenante sportive, attendent les seniors pour les séances de mobilité. Photo L'Alsace/C.H.

autour d'une séance de sport hebdomadaire dans une salle communale à proximité de leur domicile.

« L'aboutissement du projet est déclaré au maximum nos services

éducatifs universitaires et techniques) activité physique sportive et loisirs pour seniors, également labellisée sport et santé, qui interviennent principalement.

« L'aboutissement du projet est déclaré au maximum nos services