

services du court séjour, Germaine de l'hôpital de Riom.

Arrivé début septembre, Cristian Sidea est venu compléter une équipe déjà composée de quatre kinés et d'un ergothérapeute dont la mission, en collaboration avec l'équipe médicale, est de remettre sur pied les personnes séjournant dans le service. Avec pour objectif principal de leur rendre un maximum d'autonomie.

### Uniquement sur prescription médicale

« Le fait d'être une équipe pluridisciplinaire nous permet de proposer une prise en charge adaptée à chaque patient, explique Cristian Sidea. Nous avons face à nous une population fra-



SUUVI. Durant chaque activité, Cristian Sidea suit de près les patients afin de s'adapter ou mieux à chacun d'entre eux.

gile et il est impératif de prendre en compte l'état physique de chacun. »

C'est donc sur prescription médicale et en accord avec le reste de l'équipe que les patients arrivent entre ses mains expertes. « En gros, je dois voir entre 20 et 30 patients par se-

maine », poursuit celui qui a déjà officié dans le Cantal et à Gannat par le passé. « C'est à moi de m'organiser pour les voir le plus régulièrement possible et les accompagner vers un retour progressif à l'autonomie. »

Jeudi matin, c'était au tour de Louis Simon, 80 ans, et Robert

Bourdassol, 86 ans. Heureux de voir débarquer Cristian Sidea dans leurs chambres, c'est désormais avec enthousiasme qu'ils le suivent.

« Le premier des avantages, c'est que ça nous sort de notre chambre, plaisante Louis Simon, à peine descendu de son

lit que d'une activité physique adaptée. Rien que le fait de pouvoir se remettre debout ou de faire quelques pas, c'est déjà très important pour eux. Notamment pour la confiance en soi. »

Des avancées qui permettent également au personnel soignant de pouvoir plus facilement intervenir auprès des patients. « Nous sommes tous complémentaires, conclut Cristian Sidea. Chacun avec à nos compétences, nous travaillons à ce que les patients puissent soit retourner à leur domicile soit en institut spécialisé le plus rapidement possible. »

➔ **Une équipe pluridisciplinaire.** En plus de l'activité physique adaptée et de la prise en charge purement médicale, les patients sont également suivis par des kinés en charge de leur rééducation et un ergothérapeute qui veille à ce que tout soit fait pour qu'ils puissent s'adapter du mieux possible à la vie quotidienne, selon leurs pathologies.

## SELF-DÉFENSE ■ Depuis l'année dernière, le Brizon Gym propose des cours pour les seniors les mercredis Des exercices progressifs et surtout adaptés à chacun

Pour la deuxième année, le Brizon gym de Riom propose des cours de self-défense pour les seniors. Une offre qui a déjà séduit plus d'une vingtaine de personnes, âgées de 52 à 74 ans.

Inutile de chercher de la boxe thaïlandaise ou du muay thai les mercredis après-midi entre 15 h 30 et 16 h 45 au gymnase Georges-Séchaud à Riom. Pour tant, c'est bien le Brizon gym qui officie. Mais sur ce créneau-là, c'est l'heure des seniors.

« On a surtout créé ce cours



EXERCICE. Durant la séance, des exercices de frappe au sac sont au menu.

pour proposer des exercices de renforcement musculaire, de souplesse et de coordination, explique Raphaël Gomes, le coach. C'est de la boxe thaï mais adaptée aux seniors et aux pathologies de chacun. »

Outre l'activité physique, ce qui a attiré ces nouveaux licenciés, c'est la dimension de self-défense. « Grâce à ces cours, on apprend à se défendre, confirme Alain, 71 ans. Ce qui me plaît aussi, c'est que c'est progressif. Et puis en plus de Ra-

phaël, il y a aussi Yves Daturi, qui est médecin, pour nous entourer. C'est un vrai plus. Sa présence est rassurante. »

Ce cours ouvert à tous (avec l'obligation de fournir un certificat médical) aide aussi les seniors à garder la forme. « Ce ne sont pas des cours particuliers mais presque, sourit Raphaël Gomes. On propose de l'activité physique mais pas sportive. C'est plutôt de l'activité physique douce pour que chacun puisse travailler à son rythme et s'épanouir. »