

Les aînés de Vernier gonflent leurs muscles

Des cours de gym gratuits en plein air ont séduit quantité de seniors cet été

Faire du sport, bouger, participer à des activités en groupe sont autant de facteurs qui concourent non seulement au maintien de l'autonomie, mais aussi à la qualité de vie. Autant de raisons qui ont conduit Pro Senectute Genève à lancer Gym Seniors, une prestation qui, depuis 1967, permet de proposer des cours d'activités physiques et sportives aux seniors.

Avec les années, le succès ne semble pas faiblir. Que ce soit en salle, à la piscine ou en extérieur, plus de 200 cours sont donnés chaque semaine dans plusieurs communes genevoises pour contribuer à l'amélioration du bien-être général des plus âgés.

La Ville de Vernier, deuxième commune du canton, fait partie des adeptes. Même durant l'été. «Nous n'oublions pas nos aînés durant cette période creuse», indique le

conseiller administratif Martin Staub, responsable notamment de la cohésion sociale. Et les seniors, en grande majorité des femmes, en redemandent.

Pour la cinquième année consécutive, quantité d'entre eux se sont à nouveau réunis chaque mercredi matin, depuis le 19 juin, dans le parc de la Mairie. Un espace suffisamment vaste pour accueillir une cinquantaine de participants en moyenne par cours!

Un appétit sportif qui s'explique sans doute en partie par la gratuité d'une prestation sans inscription préalable.

La dernière séance a lieu aujourd'hui mercredi 14 août. Trop tôt donc pour dresser un bilan précis de cette dernière édition.

La fréquentation s'apparenterait cependant à celle de l'an dernier, soit une moyenne de 51 participants (de 34 à 62 personnes par cours), selon les chiffres qui nous ont été transmis par la Ville de Vernier. **Laurence Bézaguet**

 @lbezaguet007