

## GÉNÉRATION MOUVEMENT.

# Tonic papy et mamy



**Les Aînés Ruraux Génération Mouvement portent bien leur nom.**

Les 25 aînés qui sautillent et roulent les épaules avec Lucette Dunis-Larrivet ou Marie-Christine Carles ne manqueraient pour rien au monde leur rendez-vous du lundi après-midi. Survêtement et tapis de sol sous le bras, ils sont là, hiver comme été car « ça nous fait du bien au corps et à la tête » disent-ils. Pour Lucette, qui anime les cours de gymnastique un lundi sur deux, « la gym c'est une évidence pour moi, j'ai 72 ans, et ça fait 30 ans que j'en fais avec mon mari, sans compter la marche. J'ai fait ma première formation en 2007 pour devenir animatrice et je n'ai pas arrêté depuis ».

Bouger c'est bien, ne pas rester isolé, c'est mieux. C'est pourquoi la séance de gymnastique est précédée d'un bon quart d'heure de « papotage », au moins aussi important que tout le reste. Et ce n'est pas Lily, la doyenne du groupe, 83 ans qui nous contredira.