

Récemment, je me suis passée un lundi après-midi à la salle Florence Arthaud.

J'y ai été agréablement surprise.

D'abord accueillie chaleureusement par les hôtes du lieu Josette et Anne, elles m'ont conduites vers « l'atelier ».

Une douzaine de personnes s'affairaient autour d'une grande table. La plupart étaient assises, très assidues et quelques autres debout apportaient leur soutien.

Annick et Joëlle, « animatrices » en travaux manuels m'ont expliquées que tous préparent avec beaucoup d'attention le marché de Noël de Taverny.

Une musique douce enveloppait la salle.

Cette fabrique du Père Noël, conviviale, m'a épaté. D'autant qu'un des participants, Guy, s'attachait à rendre l'atmosphère détendue par sa bonne humeur et ses bons mots.

Mais 15 heures ont sonné et quelques volontaires se sont levés et dirigés vers la seconde salle. Là un cours de Tai-chi adapté et assuré par Virginie devait commencer.

D'abord des échauffements lents, puis des mouvements alliant travail d'équilibre, de motricité et de coordination sont proposés.

La concentration y est nécessaire. Mais, rythme et capacités de chacun sont respectés.

Une chaise est parfois mise à disposition comme aide à l'appui.

Notre professeur diplômée se veut à l'écoute et n'hésite pas à conseiller postures et respirations

Durant ces quelques heures, j'ai pu ressentir comme un courant de très bonne volonté circuler entre nous.

J'ai hâte maintenant de participer à un après-midi d'animation « chants », non seulement pour réveiller mes cordes vocales, mais aussi pour me retrouver en bonne compagnie et oublier la maladie.

Car assurément, Parkinson, est resté à la porte ce lundi après-midi .....

Sylvie