

Santé

Le groupe qi-gong des Eaux-Vives à Dreux propose un spectacle

Article réservé aux abonnés

Publié le 07/06/2022 à 15h44 | Pascale Rouchaud



Margarita Inchingolo, entourée de Karine Bonetti-Ferhoune et de Justine Champion, est heureuse de montrer ce qu'elle sait faire.

Des séances de qi-gong, une gymnastique douce chinoise, sont proposées aux résidents de l'Ehpad des Eaux Vives de Dreux. Les volontaires ont donné un spectacle.

Margarita Inchingolo, 87 ans, est heureuse. Dans quelques instants, cette résidente des Eau-Vives, un des Ephad de l'hôpital de Dreux, va se lever et effectuer en public des gestes souples et doux qui lui font du bien au corps et à la tête.

Justine Champion, psychomotricienne aux Eaux-Vives et Karine Bonetti-Ferhoune, professeur de qi-gong animent tous les semaines à l'Ehpad des séances de cette discipline chinoise. « Il s'agit d'une sorte de gymnastique douce qui fait travailler tous les muscles et qui soulage les douleurs. Mais bien sûr, seuls les résidents volontaires y participent ».

"Après une séance, je suis plus détendue, plus sereine."

MARGARITA INCHINGOLO, RÉSIDENTE DES EAUX VIVES (*Questions sur les miracles*)

Margarita Inchingolo ne rate pas une séance. « C'est agréable, les mouvements ne sont pas violents. Après les séances, je me sens plus détendue, plus sereine. Et c'est vrai que mes douleurs sont moins vives ».

A lire aussi :

Des ateliers pour renforcer et soutenir les aidants à Dreux

La veille dame n'a pas hésité à participer mercredi au spectacle que le groupe Qi-Gong donnait pour les autres résidents et les familles. « Je n'ai même pas le trac. Je suis simplement contente de montrer ce que je sais faire ».

Joie et sérénité

Comme ses amis du groupe, elle avait mis des vêtements blancs, rouges et noirs pour faire un clin d'œil à la culture chinoise. « Cela va créer une harmonie entre nous ».

Le groupe était d'ailleurs assorti aux décorations de la salle où se déroulait le spectacle. Le service animation a proposé des séances de lanternes et guirandes chinoises blanches, noires et rouges. Margarita Inchingolo a bien sûr créé quelques lanternes. « J'aime être occupée ». Le spectacle a été une réussite. Le qi-dgong a séduit famille et résident. « Cela fait du bien de retrouver joie et sérénité après la crise de Covid et de démontrer que même si on est âgé, on peut faire de très belles choses », se félicitent Justine Champion et Karine Bonetti-Ferhoune.

Pascale Rouchaud

DREUX SANTÉ

LIRE PLUS D'ARTICLES

