

SAINT-AVOLD Association

# Cœur et santé bat de plus en plus fort

Le club Cœur et santé de Saint-Avold se porte à merveille. Les adhérents sont de plus en plus nombreux, les activités très suivies et, depuis peu, il est visible sur internet. Le résultat d'un travail rigoureux et sérieux.

**L**e nombre d'adhérents à l'association Cœur et santé a quasiment doublé en trois ans, passant de 74 membres à 145 fin 2018. Comment expliquez-vous ce succès ?

Patrice WEISSE, responsable du Club Cœur et santé de Saint-Avold : « On s'est amélioré en termes de communication et d'activités. Historiquement, le club ne proposait qu'une activité : la gymnastique pour les personnes qui se remettaient d'un accident cardio-vasculaire. Aujourd'hui, nous proposons cinq séances de gym en matinée au centre socio-culturel du Wenheck et en soirée au gymnase du Crusem pour le même public mais aussi pour prévenir justement les accidents cardiaques en pratiquant une activité sportive. Nous proposons également trois cours de yoga au Wenheck et à Huchet et puis des rendez-vous pour les marcheurs scindés en deux groupes et deux niveaux. À la demande de notre Fédération de cardiologie, les chefs de groupe emportent un défibrillateur dans leur sac à dos pour ne pas se retrouver démunis au milieu de la forêt au cas où ils devraient faire face à un incident.

La communication a aussi été largement développée à travers la presse locale, les mails adressés à nos adhérents. Ce succès, je le dois aussi au travail de mon comité avec chacun leur compétence, aux cinq animateurs, au soutien de la Ville de Saint-Avold et l'Association de cardiologie Lorraine dont nous dépendons. Régularité et sérieux sont essentiels pour la bonne marche d'une association. »

**Et depuis peu, vous disposez de votre propre site internet...**

« Oui effectivement. Cette idée me trottait dans la tête depuis longtemps mais le coût de sa création était un frein. Du coup, je me suis entouré de personnes compétentes qui, bénévolement, m'ont aidé à mettre en ligne fin novembre notre site [www.coeuretsante-saint-avold.fr](http://www.coeuretsante-saint-avold.fr). Trois personnes du club vont suivre une formation pour apprendre à alimenter nous-mêmes et régulièrement le site. Outre le fait d'être un outil d'information et de communication, le site est aussi la vitrine de notre club. »

**Vous étiez partenaire du Téléthon à Saint-Avold il y a quelques jours. Quelles sont vos prochaines actions pour 2019 ?**

« Le 19 janvier prochain, nous organisons une formation aux premiers secours PSC1 pour un groupe de dix personnes et une autre en mars. Notre rendez-



vous phare de l'année en l'occurrence Le parcours du cœur est fixé au 14 avril toujours à Oderfang. Et puis notre mission aussi est de pérenniser l'activité yoga et maintenir la gym et la marche qui intéressent autant les Naboriens que les gens de Creutzwald, Hamsous-Varsberg, Longeville-lès-Saint-Avold, Macheren, etc. De continuer à agir pour lutter contre la sédentarité par la pratique d'activités physiques car, comme je l'ai fait savoir et démontré au cours de notre assemblée générale, la sédentarité pourrait tuer autant que le tabac ! »

Propos recueillis par Odile BOUTSERIN

**Le club Cœur et santé, présidé par Patrice Weisse, dispose désormais de son site internet. Outre la couleur dominante de rouge, on y trouve divers chapitres sur les missions, les coordonnées, un organigramme, des explications claires sur le pourquoi pratiquer le yoga ou la gym, etc. On peut aussi télécharger des documents comme le bulletin d'adhésion.** Photo RL

## Des tarifs très abordables

La personne qui souhaite rejoindre Cœur et santé débourse 20 € ou 32 € (pour un couple) par an plus 3,59 € d'assurance, « cela correspond à l'adhésion à l'Association de cardiologie Lorraine », précise Patrice Weisse. Pour les activités, les participants payent un forfait qui leur permet d'accéder à toutes les séances sans supplément de prix. Pour la gym, ils déboursent 30 € par trimestre et par personne. Pour le yoga, 30 € également. Pour les marches, c'est gratuit.

SAINT-AVOLD Carnet

# Le tourbillon de cent années de vie

Raymonde Michalak a soufflé ses 100 bougies à la résidence Villa d'Avril de Saint-Avold. Originnaire de la région parisienne, cette passionnée de danse a connu mille vies et a su garder un grand secret.

**U**ne vie de femme émancipée et indépendante pour l'époque. Tour à tour danseuse, mannequin, secrétaire pour l'ONU, Raymonde Michalak a connu une existence romanesque.

Née Andrieux, le 9 janvier 1919 à Levallois-Perret (région parisienne), Raymonde a passé son enfance dans un milieu privilégié. Après de nombreux voyages en Angleterre avec ses parents, elle parle très tôt couramment anglais, une compétence assez rare pour l'époque. La jeune femme

se passionne pour les études et la littérature. En 1936, elle obtient son brevet pour l'enseignement primaire. Dès sa prime jeunesse, elle pratique la danse classique qui lui permettra d'être repéré par le cabaret Les Folies Bergères à Paris. Elle y dansera un an en 1943. Avec son physique élancé et sa grande beauté, elle devient également mannequin, toujours à Paris en 1948, pendant un an.

Dans le même temps, la Parisienne vit une histoire d'amour passionnée avec un homme marié, célèbre à l'époque, mais dont elle ne révélera jamais le nom à ses proches.

Par la suite, Raymonde travaillera en tant que secrétaire pour l'ONU pendant une année puis pour l'Institut national de la recherche agronomique. En 1984, elle a été faite chevalier de

l'ordre du Mérite agricole.

**Mariée à 70 ans**

À l'âge de 70 ans, elle rencontre Joseph Michalak, veuf, au cours d'une cure dans le sud de la France. Elle épouse ce Naborien, ancien travailleur dans les Houillères et s'installe avec lui dans le quartier Emile-Huchet à Saint-Avold jusqu'au décès de ce dernier en 2012. Sans enfant, Raymonde Michalak se prendra d'affection pour les filles de son mari, Joëlle et Catherine dont elle reste proche. Ses quatre petits-enfants la comblent de joie.

Raymonde, en bonne forme pour son âge, vient de fêter ses cent ans dans la résidence Villa d'Avril à Saint-Avold où elle vit actuellement. Sa fille adoptive, Catherine était présente à ses côtés. Nos félicitations.



Raymonde Michalak a fêté son anniversaire avec sa fille adoptive, Catherine et les résidents de la Villa d'Avril. Photos RL