

COMMUNIQUE DE PRESSE
GUINGAMP

« Voilà l'été, si on bougeait ? » : un été actif pour les seniors à Guingamp !

Guingamp-Paimpol Agglomération, via son **Contrat Local de Santé (CLS)**, s'associe à l'**Agirc-Arrco** pour promouvoir l'activité physique auprès des seniors, en lançant une action de prévention inédite, conviviale et accessible.

En partenariat avec le **centre social Ti-Menoz**, le **CCAS de Guingamp** et l'association **Été Indien**, ce programme vise à encourager la pratique régulière d'une activité physique adaptée, facteur clé du bien-vieillir et du maintien de l'autonomie.

Un lancement en fanfare avec Julien Lepers

Le coup d'envoi de cette initiative a été donné **le mercredi 19 juin à 10h au centre social Ti-Menoz à Guingamp**, avec une **webconférence exceptionnelle animée par Julien Lepers**. L'événement mettra en lumière les bienfaits de l'activité physique pour la santé, le moral et la qualité de vie des seniors.

Des marches estivales pour tous, sans compétition !

À la suite de cette conférence, les participants pourront s'inscrire aux **séances hebdomadaires de marche encadrée**, organisées à Guingamp **du 30 juin au 22 août 2025**. Ces séances, animées par des professionnels en activité physique adaptée, sont ouvertes à toutes et tous, sans recherche de performance.

Objectifs :

- Se faire plaisir
- Se remettre en mouvement
- Créer du lien social
- Préserver sa santé... dans la bonne humeur !

Un enjeu de santé publique pour le territoire

Ce projet s'inscrit pleinement dans les orientations du **Contrat Local de Santé**, en réponse au vieillissement de la population locale :

- Plus de **36 % des habitants de Guingamp-Paimpol Agglomération** ont plus de 60 ans
- Sur Leff Armor Communauté, **11,4 % ont plus de 75 ans**, avec une forte progression des « jeunes seniors »

Prévenir la perte d'autonomie, lutter contre la sédentarité et favoriser le lien social sont des priorités fortes du territoire.

 **Rendez-vous le 19 juin à Guingamp pour un été placé sous le signe du mouvement, du bien-être... et de la convivialité !**