

Balades estivales animées

Une deuxième édition pour rompre l'isolement et encourager le mouvement

Le Contrat Local de Santé (CLS) de Guingamp-Paimpol agglomération et de Leff Armor communauté lance sa deuxième édition des « Balades estivales animées » (anciennement nommé Marches Estivales). C'est un nouvel évènement dédié à la prévention et à la promotion de la santé publique sur le territoire.

Pour cette deuxième édition, organisée en partenariat avec le Centre de Ressources Territorial Argoat (CRT) et l'association D2, le territoire visé est celui sud-est de Guingamp-Paimpol agglomération. Territoire davantage rural et éloigné de l'offre de soin et des propositions d'activités sportives.

Se mettre en mouvement ; vecteur de bonne santé

Le vieillissement démographique est une réalité forte sur notre territoire : en 2022, 37.2 % des habitants de Guingamp Paimpol agglomération avaient plus de 60 ans, un chiffre en progression constante. De plus, une personne sur 2 de plus de 80 ans vit seule, toujours sur le même territoire. Dans ce contexte, prévenir la sédentarité constitue un enjeu majeur.

Les problématiques liées à l'isolement et à la sédentarité sont fréquentes avec l'avancée en âge. Elles peuvent avoir des conséquences importantes sur la santé, et la qualité de vie. Avoir une activité physique adaptée pour les seniors renforce la musculature, améliore l'équilibre et la souplesse, prévient les chutes et soutient la santé mentale et cognitive. Se mettre en mouvement, c'est réduire les risques liés à l'avancée en âge.

Par ailleurs, la période estivale a pour effet un arrêt des activités associatives, accentuant l'isolement et la sédentarité des personnes âgées.

Ces balades sont donc proposées pour favoriser mouvements ainsi que les contacts sociaux des seniors.

7 balades durant l'été : convivialité, activités physique et découverte

Les parcours proposés seront accessibles à tous, avec des distances limitées à 3 à 4 kilomètres maximum, ponctuées de pauses régulières environ tous les kilomètres. Pour chacune des balades, un départ gourmand sera offert à la Tiny House de l'association D2.

Tout au long des balades, des temps de sensibilisation à la faune et à la flore seront proposés par Nicolas Martel, guide de randonnée, en fonction des environnements traversés. Les pauses seront également l'occasion d'aborder des thématiques de prévention, comme l'hydratation, et de proposer des exercices simples de motricité.

Lors des vacances scolaires, certains grands-parents peuvent être amenés à garder leurs petits-enfants. Les personnes qui le souhaitent peuvent donc participer accompagnées de leurs petits-enfants, enfants, voisins ou amis.

Pour limiter les contraintes liées aux déplacements sur chaque site de balade, une navette sera proposée au départ de Callac.

Informations et inscriptions :



Dates et lieux

03/07 : Étang de la Verte Vallée à Callac

10/07 et 17/07 : Lohuec

24/07, 31/07 et 07/08 : Plourac'h

14/08 : temps fort à Carnoët – Vallée des Saints, avec visite guidée



Horaires

10h -12h



Gratuit sur inscription (avant le 25/06)

sante@guingamp-paimpol.bzh

06 77 00 36 99

Affiche provisoire :

Balades estivales animées

Pour les + de 60 ans
GRATUIT

De 10h à 12h
Départ gourmand à la Tiny House de l'association D2

7 balades

- 3 juillet | Étang La Verte Vallée à Callac
- 10 et 17 juillet | Lohuec
- 24, 31 juillet et 7 août | Plourac'h
- 14 août | Vallée des Saints à Carnoët

Prévoir une tenue adaptée

Navette possible depuis Callac

Si vous êtes passionnés par la faune et la flore et que vous souhaitez transmettre votre savoir, précisez le nous lors de votre inscription

Vous pouvez venir accompagné

Sur inscription

06 77 00 36 99
sante@guingamp-paimpol.bzh

Plus d'informations sur

www.guingamp-paimpol-ag.fr/bzh
www.leffarmor.fr

Contrat Local de Santé / Guingamp Paimpol LEFFARMOR

ars
pour bien vieillir BRETAGNE

CRT
Centre de ressources territorial pour les personnes âgées

d2
dynamique & développement deomp dezhi!