

Balades estivales animées à Callac, Lohuec, Plourac'h, et Carnoët

Communiqué de Presse - Balades estivales animées

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.

Communiqué de Presse - Balades estivales animées

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.

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

GUINGAMP-PAIMPOL AGGLOMÉRATION COMMUNIQUÉ DE PRESSE

guidée Horaires 10h -12h Gratuit sur inscription (avant le 25/06)

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

Votre contact

Guingamp-Paimpol Agglomération

02 96 13 59 59

contact@guingamp-paimpol.bzh