

# PRATIQUE INNOVANTE

Loisir aînés

## Camp de jour Les Audacieux



Le projet de camp de jour propose aux aînés une programmation d'activités qui s'étale sur 9 semaines. Cette programmation a été inspirée à la suite des suggestions faites par les participants. Ils ont pu profiter du camp de jour pour suivre des cours (ex. : yoga, danse en ligne, atelier de peinture, etc.) et faire des sorties.

Les objectifs du projet étaient de maintenir les aînés actifs, éviter l'isolement, maintenir une bonne santé mentale et augmenter leur réseau social. Tout ça pendant l'été, période où habituellement les activités offertes aux aînés prennent une pause pour laisser place au camp de jour des enfants.

Des changements ont été remarqués suite à cette activité. Les aînés ont retrouvé un deuxième chez soi. Cela leur a permis des échanges et une belle camaraderie qui les ont menés à développer des amitiés et à s'organiser des sorties à l'extérieur du centre. Sourires, éclats de rire, découvertes, reprise d'une vie active, voilà ce qu'ont vécu les aînés pendant le camp de jour.

C'était une première pour ce genre d'activité au centre communautaire. D'ailleurs, il est rare de voir un camp de jour pour les aînés. C'est pourquoi cette activité est innovante.

Briser l'isolement



Fédération québécoise  
des centres communautaires  
de loisir

