

PRATIQUE INNOVANTE

Loisir aînés

Marchons en toute sécurité

Les risques de chutes en période hivernale sont plus grands pour tout le monde, mais particulièrement pour nos aînés. Les trottoirs sont souvent enneigés, glacés et marcher dans la rue n'est pas toujours une bonne idée. Le centre a fait l'acquisition de bâtons de marche pour en faire le prêt et inciter les gens à prendre l'air. Ils ont aussi la chance d'avoir à l'UQTR, au Centre de l'activité physique et sportive (CAPS), une piste intérieure. Ils ont donc pu faire réserver des plages horaires pour profiter des bienfaits de la marche, même durant la saison hivernale. Ils sont également allés marcher dans un centre d'achat. Marcher sans manteau, sans bottes et en toute sécurité sur la piste intérieure d'un centre sportif, c'est génial!

L'objectif du projet est de promouvoir l'activité physique, d'offrir un moment de socialisation, de réduire le stress chez certaines personnes dues aux conditions des trottoirs et des rues ainsi que pour la plupart des participants, offrir une nouvelle expérience.

Ils ont remarqué que les gens marchaient plus longtemps et un peu plus rapidement. Pour certains, l'effet de nouveauté était motivant. Certains ont utilisé les équipements qui sont disponibles au CAPS (vélo stationnaire, piscine, etc.).

Cette activité est innovante, car ils ont offert une autre alternative pour améliorer la marche en période hivernale.

Activité physique



Fédération québécoise
des centres communautaires
de loisir

