

PRATIQUE INNOVANTE

Loisir aînés

Mandat d'inaptitude chez les aînés et activités d'étirements et relaxation

ASSOCIATION
RÉCRÉATIVE
MILTON ♥ PARC

Il y a eu deux volets dans le cadre de ce projet. Premièrement, le comité en "or" a proposé une conférence, organisée par Éducaloi, sur le mandat d'inaptitude. Deuxièmement, ils ont proposé deux ateliers d'étirements et de relaxation.

L'objectif de ces activités est de briser l'isolement après la période de pandémie, entre autres, en offrant le cours sur Zoom même pour les aînés qui n'étaient pas prêts à rencontrer d'autres personnes par crainte de contagion. Également, les activités visaient une meilleure santé physique et mentale.

Les activités proposées ont donné l'occasion au comité de sonder les participants au programme d'activité physique. Cela a aussi permis de revoir des aînés qu'ils avaient perdus de vue depuis plus de 3 ans. Finalement, ils ont observé beaucoup d'engouement et de solidarité entre les participants et une reprise graduelle d'une vie "normale".

L'approche retenue dans ces activités est d'abord d'être à l'écoute des membres participants et d'offrir un programme hybride (présentiel et Zoom) pour chercher la participation de tous, même les aînés les plus réticents à sortir de leurs domiciles. Ce sera pareil pour l'activité d'étirements et pour la conférence. On les offrira dans le futur en présentiel et à distance.

Briser l'isolement



Fédération québécoise
des centres communautaires
de loisir

