

ACTIVITÉS PHYSIQUES ET INTELLECTUELLES ADAPTÉES AUX SÉNIORS

UNE DEMANDE DES SENIORS

L'analyse des besoins sociaux réalisée par le CCAS de Limonest en 2021 a fait émerger le souhait de randonnées pédestres et d'activités sportives adaptées aux seniors. La commune de Limonest, riche en sentiers et espaces boisés est propice à développer cette nouvelle activité. Les villages alentours permettent également d'étendre le périmètre des ballades et autres parcours sportifs. Ce projet propose donc aux aînés de nouvelles activités sportives, dans un environnement ludique et convivial, adaptées à leur condition physique.

MISE EN PLACE DU PROJET

Pour mettre en place ce projet, plusieurs rencontres ont eu lieu avec la Fédération de la Retraite Sportive pour les randonnées pédestres et "Activ'mémoire". Un partenariat s'est créé avec la métropole de Lyon pour "Équilibre et mémoire". Le choix du club de retraités des Amitiés limonoises a été retenu comme porteur du projet. Il a fallu adapter les statuts pour ouvrir le club aux personnes de 50 ans et créer une section sportive au sein du club. Il a également fallu trouver des salles adaptées pour les séances d'Équilibre et Mémoire. Par la suite, 3 mois d'essai ont été réalisés d'avril à juin 2022 et l'activité a été présentée au forum des associations en septembre 2022.




Commune
des Monts d'Or
Métropole de Lyon

CCAS de Limonest

Ville Amie des Aînés depuis 2011
Limonest (69)

OBJECTIFS :

- Organiser et développer la pratique sportive pour les personnes de 50 ans et plus en favorisant le lien social et la convivialité.
- Offrir la possibilité de pratiquer des activités sportives à moindre coût avec une assurance/licence et des encadrants qualifiés.
- Favoriser la décontraction musculaire et la préparation à la concentration pour l'équilibre et la mémoire.
- Proposer des marches ou randonnées, qui n'existaient pas à Limonest, aux retraités qui disposent de temps pour leur loisirs et le maintien de leur santé physique et mentale.

PRATIQUE :

- Mise en place d'un projet de randonnées suite à une demande des seniors de la commune.
- Deux types de randonnées proposées : sportives et culturelles..
- Annonce du parcours et inscription à chaque randonnée en début de semaine..
- Ateliers "Équilibre et Mémoire" pour les seniors en incapacité de faire une randonnée..

LES RANDONNÉES

Ainsi, en septembre 2022, un club de randonnées est né à Limonest. Deux animatrices bénévoles ont entamé la formation à la randonnée pédestre, et deux niveaux de randonnées sont proposés : les randonnées dites sportives de 3 à 4h, une semaine sur deux et les randonnées à thème culturel (petite marche + visite d'un lieu) une semaine sur deux. Le rendez-vous est au même point, les jeudis à 8h45. Un covoiturage est organisé pour arriver au lieu de départ. Un mail est envoyé chaque début de semaine pour donner le parcours et prendre les inscriptions. À six mois après la mise en place de ces randonnées, 50 personnes participantes se sont licenciées.

LES OFFRES COMPLÉMENTAIRES

Les ateliers "Équilibre et Mémoire" sont proposés aux personnes pour qui la randonnée est trop physique. Ils sont gérés par un animateur de la Fédération de la Retraite Sportive et la salle est mise à disposition par la Mairie de Limonest. À six mois après la mise en place de ces ateliers, 15 personnes se sont licenciées. Enfin, le Codep organise des séjours et des randonnées à la journée, qui sont proposées via le magazine et la newsletter du CCAS.



APPEL À CONTRIBUTION

Si, comme la Ville de Limonest, vous avez mis en place des projets pour les aînés, n'hésitez pas à nous en faire part : contact@rfvaa.com