TRANSPORTS ET MOBILITÉ

LIEN SOCIAL ET SOLIDARITÉ
CULTURE ET LOISIRS

LA MARCHE ADAPTÉE POUR TOUS

LA MOBILITÉ, UN ENJEU MAJEUR

Fort de son expérience et des différentes études menées sur les déplacements des seniors, le Service Seniors de Saint-Sébastien-sur-Loire maintient son engagement constant pour la mobilité des Sébastiannais.e.s avec le Point Mobilité, le Transport Solidaire, mais également des séances d'activité physique adaptée. Ces temps conviviaux viennent favoriser les échanges entre les seniors dans un environnement bienveillant et sécurisant.

ORGANISATION DES MARCHES

Mise en place en 2020, les premières marches solidaires ont rapidement été plébiscitées par les seniors. Dans une volonté de promouvoir la marche pour tous, deux groupes de marcheurs ont été créés : les escargots et les écureuils. Encadrées par deux éducatrices sportives et deux bénévoles, les marches ont lieu toute l'année.

Plusieurs services sont associés : le Services Direction du Sport, de la Culture et de la Vie Associative, ainsi que le Service Seniors. La richesse de ce travail transversal entre les services de la Ville permet de voir éclore de belles initiatives : des balades intergénérationnelles, des balades en ballades...

La ville communique sur ces marches via différents canaux : le magazine et le site internet de la ville, le programme d'activités du Service Seniors, ou encore la lettre d'informations de la démarche VADA.

Saint-Sébastien sur-Loire

Ville de Saint-Sébastien-sur-Loire
Ville Amie des Aînés depuis 2016
Saint-Sébastien-sur-Loire (44)

OBJECTIFS :

- Sensibiliser les seniors à une pratique d'activités physiques régulières
- Appréhender l'espace extérieur (sécuriser les déplacements)
- Prévenir la perte d'autonomie
- Lutter contre l'isolement des seniors
- Favoriser le lien social
- Découvrir la Ville et ses différents espaces publics

PRATIQUE :

- Inscription toute l'année auprès du Service Seniors
- Le mercredi de 10h à 11h30 hors vacances scolaires et le lundi de 10h à 11h30 pendant les vacances scolaires
- Itinéraire de balade modulable selon la météo

LES MARCHEURS TÉMOIGNENT

Véritable temps fort, la marche est une activité hebdomadaire attendue par les seniors et les éducatrices. Preuve de son succès et de l'enthousiasme qu'elle suscite, ce sont les marcheurs qui en parlent le mieux :

« C'est une compagnie, quand on vit seule » Marie
« On voit du monde » Monique
« Ça fait bouger » Danielle
« Ça permet de faire des activités au quotidien » Anne Marie

Le lien social est vecteur de prise de contact en dehors des marches. Une véritable dynamique est installée tout au long de l'année. L'action se poursuit depuis maintenant plusieurs années, et une pérennisation est souhaitée par les services et les marcheurs.

APPEL À CONTRIBUTION

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