

BALADES THÉMATIQUES

pour un public de 50 ans et plus



Le maintien ou la remise en mouvement chez les aînés contribue à entretenir une santé positive. Les balades thématiques proposent une approche ludique, conviviale et informative.

Proposer une sortie en extérieur en petit groupe, pour s'aérer, se retrouver et échanger près de chez soi permet également de (re)découvrir son environnement proche. Chaque balade proposée allie une thématique santé. Le terme de balade n'est pas anodin, il est synonyme de promenade, chacun avançant à son rythme, en restant attentif au rythme de l'autre, la cohésion de groupe étant valorisée.

Les spécificités de ces balades

- Un parcours en boucle déjà existant sur le territoire ou à définir.
- Une distance de maximum 5 kms afin de faciliter la participation des "non-sportifs" et enclencher le processus de motivation indispensable pour toute activité pérenne.
- Une thématique à initier ou à développer.
- Un nombre de participants limité pour faciliter les interactions.
- Des pauses-animations afin d'encourager les échanges d'idées, partager les expériences et les informations autour de la thématique choisie.

Les objectifs de ces balades

- (Re)découvrir son environnement, sa commune, son territoire et les bienfaits de se balader.
- Sensibiliser aux différentes thématiques santé avec une attention particulière au vieillissement actif et participatif.
- Encourager une activité physique extérieure.
- Valoriser l'effort et aider à maintenir une motivation.
- Inviter au partage de compétences, d'expériences et de ressources.
- Favoriser le lien social par l'entraide et la convivialité.

**LES THÉMATIQUES PROPOSÉES SONT
EN LIEN AVEC
MANGER - BOUGER
RESPIRER - BIEN-ÊTRE**

Différents thèmes déjà explorés lors de nos balades

Sur la route des épices

De 3000 ans avant-JC jusqu'à nos jours, retraçons à travers les grandes époques de l'histoire la découverte de quelques épices ainsi que leur utilisation dans notre alimentation.

L'alimentation d'hier et d'aujourd'hui

Des pauses pour partager et échanger sur nos habitudes alimentaires saines d'une culture et d'une génération à l'autre.

(Re) trouver un équilibre

L'équilibre est un atout majeur pour prévenir les accidents et sécuriser la mobilité des seniors. Comment l'entretenir ? Explorons concrètement quelques pistes.

Garder la pêche

Pour notre bien-être, le mouvement est aussi essentiel que l'alimentation. Bougeons un peu ensemble et partageons nos idées d'activités, nos astuces pour nous motiver au fil des saisons.

Pour (s') inspirer

Ensemble, respirons profondément, prenons le temps de nous détendre, d'oxygéner au mieux les cellules de notre corps et de se (re)concentrer. Et si nous parlions aussi de l'importance d'aérer notre logement ?

Autour des sens

Le printemps et l'automne sont deux saisons propices aux sorties extérieures. Laissons nos sens s'éveiller et s'émerveiller du spectacle qu'offre la nature tout en réfléchissant à leur utilité dans notre vie.

Rester chez soi le plus longtemps possible

Rester chez soi, réaménager son logement ou déménager lorsqu'on devient plus âgé ? Quel que soit le projet, voyons ensemble les atouts pour garder le plus longtemps possible son autonomie et une qualité de vie.

Où est passé le marchand de sable ?

L'alimentation, l'activité physique et le grand air influencent notre sommeil. Balayons ensemble quelques idées reçues pour un sommeil de qualité.

Une balade géolocalisée, c'est quoi ?

Partir pour une chasse au trésor moderne à l'aide de GPS. Testons par une mise en pratique facile, avec les GPS de l'institution, différentes applications existantes pour promouvoir les balades ou les randonnées.

La chasse aux cailloux

Une balade intergénérationnelle : après avoir customisé des cailloux, les enfants les déposent le long d'un parcours prédéterminé. Les retrouverons-nous ?

Contes du dehors

Le long de chemins de découverte, écoutons et vivons l'histoire contée au rythme de nos pas.

N'hésitez pas à nous contacter
pour plus d'informations
<http://observatoiresante.hainaut.be>

L'Observatoire de la Santé du Hainaut se tient à votre disposition pour co-construire une balade sur votre territoire, selon une thématique qui correspond à votre projet et vos besoins tout en y apportant une touche santé.



Rue de Saint-Antoine, 1
7021 Havré



+32 (0)65 87 96 00



observatoire.sante@hainaut.be



observatoiresante.hainaut.be

