



CHAMPS-SUR-TARENTEINE-MARCHAL

Le plein d'activités pour les seniors

Depuis plusieurs années, la municipalité répond favorablement à toutes les initiatives qui sont mises en place pour améliorer le bien-être et le bien-vivre de ses seniors.

Depuis septembre 2020, en plus des rendez-vous hebdomadaires du club du 3^e âge Mieux vivre en Artense et de la gym douce lancée en 2015, d'autres activités régulières sont proposées. En plus de celles reconduites depuis septembre dernier (« Redansons dans nos campagnes », marche nordique...), deux actions spécifiques et ponctuelles (gratuites et ouvertes à tous) leur ont, dernièrement, été consacrées.

La première, intitulée « À l'automne, je reste en forme », organisée sur un après-midi par plusieurs partenaires (1), dans la salle polyvalente Henri-Moins, leur a permis de découvrir et de participer à diverses activités physiques, sportives, de relaxation ou de détente (tir à l'arc, boxe et ballon/bâton, danse, pilate... Grâce à la présence de stands part-



THÉORIE... Une conférence a été organisée, par l'ARSEPT pour inciter les seniors à sortir, à être actif pour faire face à la sédentarité, surtout en cette période si particulière.

naires avec l'objectif d'améliorer leur bien-être.

La seconde, proposée par Patricia Billoux de l'ARSEPT Auvergne (Association régionale santé éducation et prévention sur les territoires est un partenaire pour la prévention santé des seniors), avec différents régimes de retraites (Carsat, MSA, CNRACL, CAMIEG, Sécurité sociale des indépendants...), dans la salle des fêtes, était une conférence sur « l'activité physique et ses effets contre la sédentarité, l'inactivité physi-

que », animée par Jean-François Labat, pour l'association « T'air Aventure » (2).

Les bienfaits d'une activité physique régulière

Dans son propos, l'éducateur sportif, a rappelé quelques bienfaits d'une activité physique régulière, tels « une meilleure qualité de vie, la prévention de

l'ostéoporose, la diminution de l'anxiété ou de la dépression ». Et ce dernier d'inviter « chacun à faire, chaque jour, une petite marche en extérieur plutôt que de rester sur son canapé », en reprenant la citation : « peu importe la lenteur de ta course, tu seras toujours plus rapide que ceux qui restent sur leur divan ».

(1) CLIC du Haut Cantal, ARSEPT, CoDEPGV 15, Mutualité française, AsED, Udaf Cantal, Sport pour tous, Siel Bleu et ASNC.

(2) Association affiliée à la Fédération Sport pour tous qui propose des activités multisports tout public.

