



SANTÉ, SOCIAL

ATELIER “ + DE PAS ” POUR LES RÉSIDANTS DE CARRIÈRES-SOUS-POISSY

La marche à pied est une activité physique accessible à tous ! C’est à ce message de prévention que les résidents seniors des résidences Adef Habitat de Carrières-sous-Poissy (78) ont été sensibilisés cet été.

Publié le 20 septembre 2022

L’atelier « + de pas » s’est déroulé dans le très beau Parc du Peuple de l’herbe, tourné vers la Seine. Les résidents ont ainsi pu bénéficier de plusieurs balades pour les motiver à augmenter leur nombre de pas quotidien. L’atelier composé 5 séances comprend un test de mobilité en fin de parcours, avec deux exercices (équilibre unipodal et force musculaire du bas du corps). L’intervenante a ainsi pu mesurer les progrès significatifs réalisés par les participants.



Les résidents ont par ailleurs pris beaucoup de plaisir à se retrouver autour de cette activité et ont exprimé le souhait de continuer à exercer une activité physique régulière mais aussi pour se retrouver tous ensemble. Pour répondre à cette demande, la médiatrice sociale, salariée d'Adef Habitat, propose dorénavant cette année une balade mensuelle d'1h30, prolongeant ainsi l'expérience menée.

L'atelier « + de pas » s'inscrit dans le parcours Prévention du Prif - Prévention retraite Ile-de-France. Régulièrement déployé, il est animé sur les résidences Adef Habitat par des enseignants en Activité physique Adaptée de la Start-up Été indien. Ces actions bénéficient du soutien financier de l'Assurance Retraite Ile-de-France et des Conférences des financeurs.



19/21 RUE BAUDIN
94207 - IVRY-SUR-SEINE CEDEX