

....une info du CCCA: la Forme à Portée de Main, Il faut BOUGER, BOUGER, BOUGER. !!

1. Préambule.

Etre aîné est destiné à toute personne et il est très important d'arriver à ce stade en pleine possession de tous ses moyens qu'ils soient d'ordre santé, mental, affectif, financier et autres, afin de profiter pleinement de la vie.

L'activité physique est particulièrement bénéfique pour les personnes âgées. Elle contribue non seulement à améliorer la santé physique, mais aussi le bien-être mental et social.

2. Voici les principaux bienfaits :

a. Santé morale et cognitive

Faire de l'exercice régulièrement aide à:

- Réduire le stress, l'anxiété et les symptômes de dépression
- Stimuler la mémoire et ralentir le déclin cognitif
- Diminuer le risque de maladies comme la maladie d'Alzheimer

b. Santé cardiovasculaire

Une activité modérée (marche, vélo, natation) permet:

- D'améliorer la circulation sanguine
- De réduire la pression artérielle
- De prévenir les maladies cardiovasculaires

c. Force musculaire et mobilité

Avec l'âge, la perte musculaire est fréquente. L'exercice aide à:

- Maintenir la masse musculaire et la force
- Améliorer l'équilibre et réduire les risques de chutes
- Préserver l'autonomie dans les activités quotidiennes

d. Santé des os

Les activités physiques, surtout avec impact modéré:

- Renforce la densité osseuse
- Réduisent le risque d'ostéoporose et de fractures

e. Vie sociale et qualité de vie

Pratiquer une activité en groupe permet:

- De rompre l'isolement
- De renforcer les liens sociaux
- D'augmenter le sentiment de bien-être et de motivation

Notre commune propose à ses aînés plusieurs possibilités de pratiquer une activité physique afin de répondre d'une façon active pour maintenir, améliorer et/ou retrouver un certain dynamisme afin de profiter pleinement de la vie le plus longtemps possible.

3. Voici quelques possibilités accessible au sein de notre commune. (Liste non exhaustive)

a. Centre Sportif Communal - Coordonnées : ohesport@gmail.com – tél. 0471 97 41 05

BADMINTON

Badminton Club d'Ohey

Coordonnées : Arnaud Lemaitre, 0474 070372, arnaudlmtr2000@gmail.com

VOLLEY

Voll'Ohey

Coordonnées : presidentvolleyohey@gmail.com – 0471/59 29 07

secretareseniorvolleyohey@gmail.com – 0475/ 60 09 63

VELO

Tous les mardis matin, départ du centre sportif pour randonnée de 30 à 40 Km (vélo route ou électrique)

Contact: www.centresportifohey.be - 0473/193 444

RANDONNEE

Tous les 3ème jeudi du mois, choix entre un parcours de +/- 5 Km ou 8 Km, allure modérée

Contact: www.centresportifohey.be - 0473/193 444

YOGA

Contact: bernadette2301@skynet.be

STRETCHING

Souplesse, mobilité, bien-être, renforcement musculaire

Contact: www.centresportifohey.be - 0473/193 444

BOUGER POUR LA SANTE

Contact: 0471/ 246 483

GYM-HARMONIE

Contact: georgesbelakis@hotmail.com - 0499/ 819 596

SPORT SUR ORDONNANCE

Contact: Medik'Oh - 085/600 160

b. Activités sportives organisées sur site propre

EQUITATION

Ecurie PonyFun

Lieu d'animation : Rue Grande Ruelle, 142 /1 – 5350 Ohey

Coordonnées : adel_fox_2003@hotmail.com GSM : 0477/247 382

TENNIS

Tennis Club Grand Ohey asbl

Lieu d'animation : Rue de Reppe, 115 A – 5350 OHEY

Coordonnées : ecole@tcgo.be – 0478/24 19 94

Site internet : www.tcgrandohey.be

TOP TENNIS CLUB asbl

Lieu d'animation : TCHaillet – Rue du Centre,
111/A – 5351 HAILLOT
Coordonnées : 0476/02 19 03 ou 0477/92 08 40
Site internet : www.ecoletoptennis.com

RAJA YOGA

Tous les lundis soirs de 18h à 19h30 à Baya.
Coordonnées : charlotte.francis@nubo.coop – 0499246447

O'SMOZ

Programme bien-être complet et varié tels que Fitness, Aquagym, Cardio, Massages et Soins, cours collectifs.
Abonnements seniors.
Contact: <https://www.o-smoz.be> - 085/271 154

c. Association sportive reconnue par l'Adeps: Eneosport.

ÉnéoSport, c'est une philosophie du sport adaptée aux +50 : le sport-loisirs, accessible à tous, la recherche du bien-être pour le maintien d'une bonne condition physique, sans contrainte de performance. En d'autres mots : **favoriser une pleine santé en se faisant plaisir et entretenir le lien social à proximité.**

Site internet: <https://www.eneosport.be>

Contact: 32 2 208 09 99 - Adresse mail: info@eneosport.be