Des promenades pour rompre l’isolement



LIEN SOCIAL

01/03/2021

À Crécy-la-Chapelle, des randonnées ont été proposées pour partager des moments de convivialité tout en respectant les gestes barrières.

En cette période, de nombreuses études soulignent le besoin de lien social pour rompre l’isolement accentué par le confinement ; le manque d’activités physiques, une trop grande sédentarité et leurs conséquences sur la santé. La randonnée

constitue un très bon moyen pour pallier à cela. Aussi, l'équipe de Crécy-la-Chapelle organise depuis 3 ans des randonnées qui prennent tout leur sens dans le contexte actuel.

Brigitte, responsable des randonnées à Crécy-la-Chapelle, en parle : « Nous avons lancé cette activité, il y a 3 ans. Ayant la chance d'être dans un environnement propice à la marche, nous avons décidé d'organiser des petites randonnées accessibles à tous, en nous adaptant à la forme physique de chacun.

Chaque premier mardi du mois, nous partions à 14 heures pour une marche d'environ 2 heures et nous terminions par un goûter convivial. Malheureusement, tout a été stoppé avec le confinement.

Aujourd'hui, nous avons pu reprendre ces rendez-vous car nous sommes en plein air et, si chacun respecte les distances et le port du masque, cela devient possible.

Nous marchons maintenant le matin. Nous partons du local à 10 heures à la découverte de la campagne environnante, pendant environ 2 heures, avec des pauses, bien sûr !!, et nous terminons par un pique-nique tiré du sac, toujours en respectant les distanciations.

La randonnée est appréciée de tous car c'est un moment convivial, d'échanges, d'efforts physiques (certains n'ont pas trop l'habitude !), de détente et de découverte de la nature et de l'environnement. »

https://seineetmarne.secours-catholique.org/notre-actualite/des-promenades-pour-rompre-lisolement