



Publié sur REEA (<http://www.ree-auvergne.org>)

[Accueil](#) > 4 Axe 3 : Programme de sensibilisation pour les Séniors

---

## **4 Axe 3 : Programme de sensibilisation pour les Séniors** <sup>[1]</sup>

### **Partenaires:**

Conseil Départemental du Puy de Dôme  
CLIC Limagne et Combraille

### **Participants:**

Senior <sup>[2]</sup>

### **Mots clés:**

Séniors; reconnexion à la nature; sensibilisation <sup>[3]</sup>

### **En détails:**

Depuis quelques années, le REEA mène en partenariat avec le CLIC Limagne et Combrailles un programme de sensibilisation à la nature pour les Séniors.

Cette action porte sur la conception et la réalisation d'un **programme de découverte nature et de sensibilisation** sur le territoire du CLIC à destination **des séniors résidents à leur domicile**. Il est basé sur les problématiques de reconnexion à la nature et du syndrome du manque de nature. **Etre au contact de la nature favorise le bien-être global de la personne et contribue à améliorer sa santé physique, psychique et sociale. La sédentarité et le manque d'activité physique sont facteurs de développement de certaines maladies (diabète, cancers, dépressions...).**

Plusieurs études ont démontré **les bienfaits de la nature**, avec un renforcement du système immunitaire, un contact à la nature qui favorise une bonne vue et une influence sur la santé mentale en favorisant le bien-être.

Par ailleurs, une étude présente le « **syndrome de manque de nature** ». La nature permet une meilleure intégration sociale et de favoriser la confiance en soi. Elle permet également de réduire le recours aux médicaments, la dépression, l'anxiété mais aussi de lutter contre l'obésité, le diabète, la myopie, les maladies cardiovasculaires.

Le CLIC Riom Limagne Combrailles a proposé ce projet au Conseil Départemental du Puy de Dôme dans le cadre d'un appel à manifestation d'intérêt de la Conférence Départementale des Financeurs et nous avons pu bénéficier d'un financement de leur part depuis plusieurs années.

### **Retour sur l'expérience / le projet:**

Si vous êtes intéressés par ce projet, n'hésitez pas à nous contacter.

Une vidéo a été réalisée présentant le projet : Pour la visionner c'est par ICI. <sup>[4]</sup>

### **En image:**



[5]

- [Mentions légales](#)
- [Aide](#)
- [Plan du site](#)
- [Contact](#)

---

**URL source:** <http://www.ree-auvergne.org/experience-projet/4-axe-3-programme-de-sensibilisation-pour-les-seniors>

**Liens**

[1] <http://www.ree-auvergne.org/experience-projet/4-axe-3-programme-de-sensibilisation-pour-les-seniors>

[2] <http://www.ree-auvergne.org/participants/senior>

[3] <http://www.ree-auvergne.org/etiquettes/seniors-reconnexion-la-nature-sensibilisation>

[4] <https://www.youtube.com/watch?v=q8TXfTLmK-8&t=23s>

[5] [http://www.ree-auvergne.org/sites/default/files/styles/1280x960/public/experiences/images/2y5a1392\\_0.jpg?itok=VGF2Vh3Q&slideshow=true&slideshowAuto=true&slideshowSpeed=4000&speed=350&transition=elastic](http://www.ree-auvergne.org/sites/default/files/styles/1280x960/public/experiences/images/2y5a1392_0.jpg?itok=VGF2Vh3Q&slideshow=true&slideshowAuto=true&slideshowSpeed=4000&speed=350&transition=elastic)