

Le sport

Faire du sport est le meilleur moyen de maintenir votre capital santé (voir aussi le chapitre "Préserver sa santé"). Vous avez désormais l'embarras du choix en ce qui concerne la pratique d'une activité sportive. Des dizaines de sports adaptés aux personnes âgées sont disponibles dans le département. Choisissez des sports peu violents qui évitent de faire appel à des gestes brusques. Tous les sports d'endurance sont recommandés.

En voici quelques exemples :

La pratique du yoga développe la souplesse et la détente. C'est un sport très complet qui fait travailler des parties du corps rarement sollicitées. Il améliore l'équilibre, la coordination et la stabilité. Sa pratique est une prévention efficace contre les chutes.

La gymnastique douce permet de relâcher les tensions et de renforcer le corps. Il s'agit d'un enchaînement d'exercices simples qui contribuent à accroître la force et la souplesse musculaire.

La danse permet d'allier sport et plaisir. Danser est bon pour le souffle, le système circulatoire, les articulations et le moral. Cela permet de lutter contre l'arthrose et les maladies cardiovasculaires. La danse est aussi un bon moyen de rompre l'isolement et de faire des rencontres. Sachez que des bals et thés dansants ont lieu dans tout le département. Certains sont organisés par les centres communaux d'action sociale.

La natation et l'aquagym sont des activités douces et bénéfiques. Elles correspondent parfaitement aux personnes victimes de problèmes de dos ou de surpoids puisque dans l'eau, le corps perd de sa masse et évolue sans faire souffrir les articulations. Tous les mouvements peuvent être effectués sans crainte, même pour ceux qui souffrent de rhumatisme et d'arthrose. Renseignez-vous auprès de votre piscine municipale.

La pratique du vélo est bénéfique pour le coeur et développe les capacités respiratoires. Néanmoins, il s'agit d'une activité intense qui mérite d'être pratiquée en douceur. Faites attention aux chutes et n'oubliez pas de porter un casque.

Les activités physiques sont nombreuses, à vous de choisir celle qui vous correspond le mieux. Profitez des séances de tests gratuits pour faire votre choix. Dans tous les cas, demandez conseil à votre médecin avant d'entreprendre une activité.

L'ASSOCIATION SIEL BLEU (Sport Initiative Et Loisir) est un acteur de prévention santé qui utilise notamment l'activité physique comme moyen d'action. L'objectif de l'association est de participer à l'amélioration de la qualité de vie et au maintien de l'autonomie. SIEL BLEU est présente en Seine-Maritime et propose diverses activités physiques dans lesquelles vous pourrez vous investir pour votre forme et votre bien-être.

www.sielbleu.org

Marie-Laëtitia VERDURE - Tél. 06 69 44 27 49

LE PASS SÉNIOR ACTIF 76

IL RECENSE DES ACTIVITÉS PHYSIQUES ET SPORTIVES, CULTURELLES OU DE LOISIRS

Le Département de Seine-Maritime et ses partenaires ont lancé, en juin 2013, le "Pass senior actif 76". Ce nouveau dispositif présente une sélection d'activités de loisirs, de culture, de formation, de sport accessibles au plus de 60 ans et à leur entourage. Ces activités se veulent accessibles aux seniors soit par l'adaptation des matériels et des pédagogies (pour faire de la voile par exemple), soit par la programmation de nouvelles activités particulièrement adaptées (mise en place des randonnées nordiques par le Département par exemple), soit encore par la mise en place de tarifs préférentiels voire de la gratuité de certains événements (conférences, festivals, activités sportives...)

Consultez, au fil des saisons, toutes les activités sur le site internet dédié : senioractif76.fr