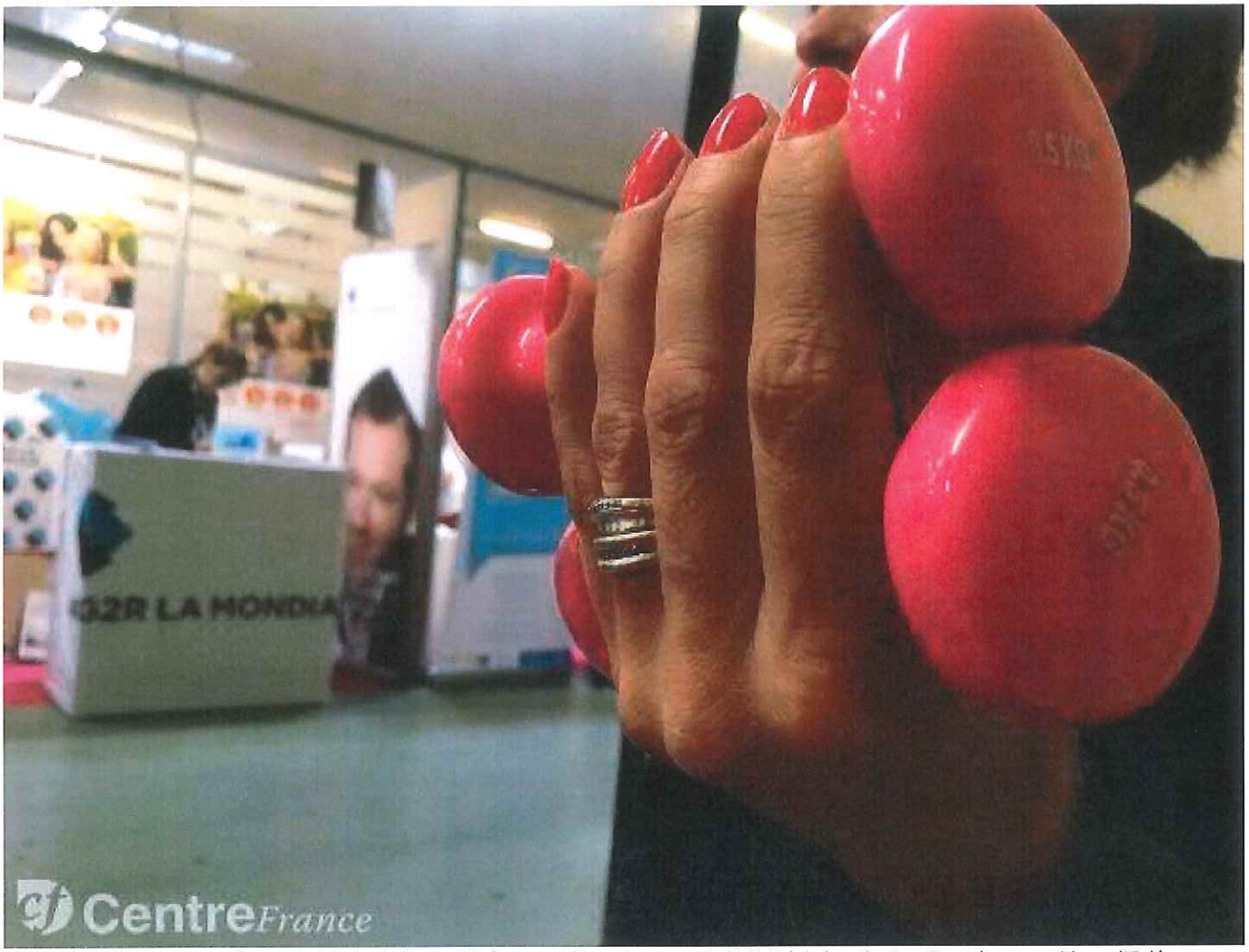
Forum spécial seniors

Comment vivre une belle retraite ? Les conseils de cinq expertes

ORLÉANS ART DE VIVRE - BIEN ÊTRE SOCIÉTÉ

Publié le 16/09/2017 à 08h10



Dernier jour, ce samedi, pour rejoindre le forum "Préparer et bien vivre sa retraite". Celui-ci se tient au Parc des expositions d'Orléans jusqu'à ce soir.

Dernière chance, ce samedi, de rejoindre le forum "Préparer et bien vivre sa retraite", ciblant les 60 ans et plus, bref, celles et ceux qui ont atteint l'âge de la retraite ou qui s'apprêtent à le faire. Les seniors ont donc rendez-vous aujourd'hui au parc des expos d'Orléans (hall Minsard/entrée gratuite), entre 9h30 et 18 heures. Peut-être auront-ils alors le bonheur d'y croiser Aude, Carole, Nathalie, Sophie ou Lauriane, autant de femmes pas avares en bons conseils pour vieillir tout en restant en bonne santé, physique ou mentale.

Aude et les haltères. Retrouvez-la sur le stand Eovi MCD mutuelle, où elle vous soumettra à quelques tests simples d'endurance, de force, avec ses petits haltères, de souplesse et d'équilibre. "On vérifie avec la personne si elle est en bonne condition physique, et, le cas échéant, les points qu'elle aura à travailler", détaille la cadre technique de la fédération française Sports pour tous du Centre-Val de Loire. Et d'indiquer ensuite aux seniors qui en auraient besoin l'activité physique allant leur correspondre. "Si la personne a un problème cardiaque, on va plutôt l'orienter vers de la gymnastique douce ou du tai-chi-chuan." Précisons qu'Aude aura moult contacts d'associations sportives faites pour vous à vous soumettre depuis le stand.

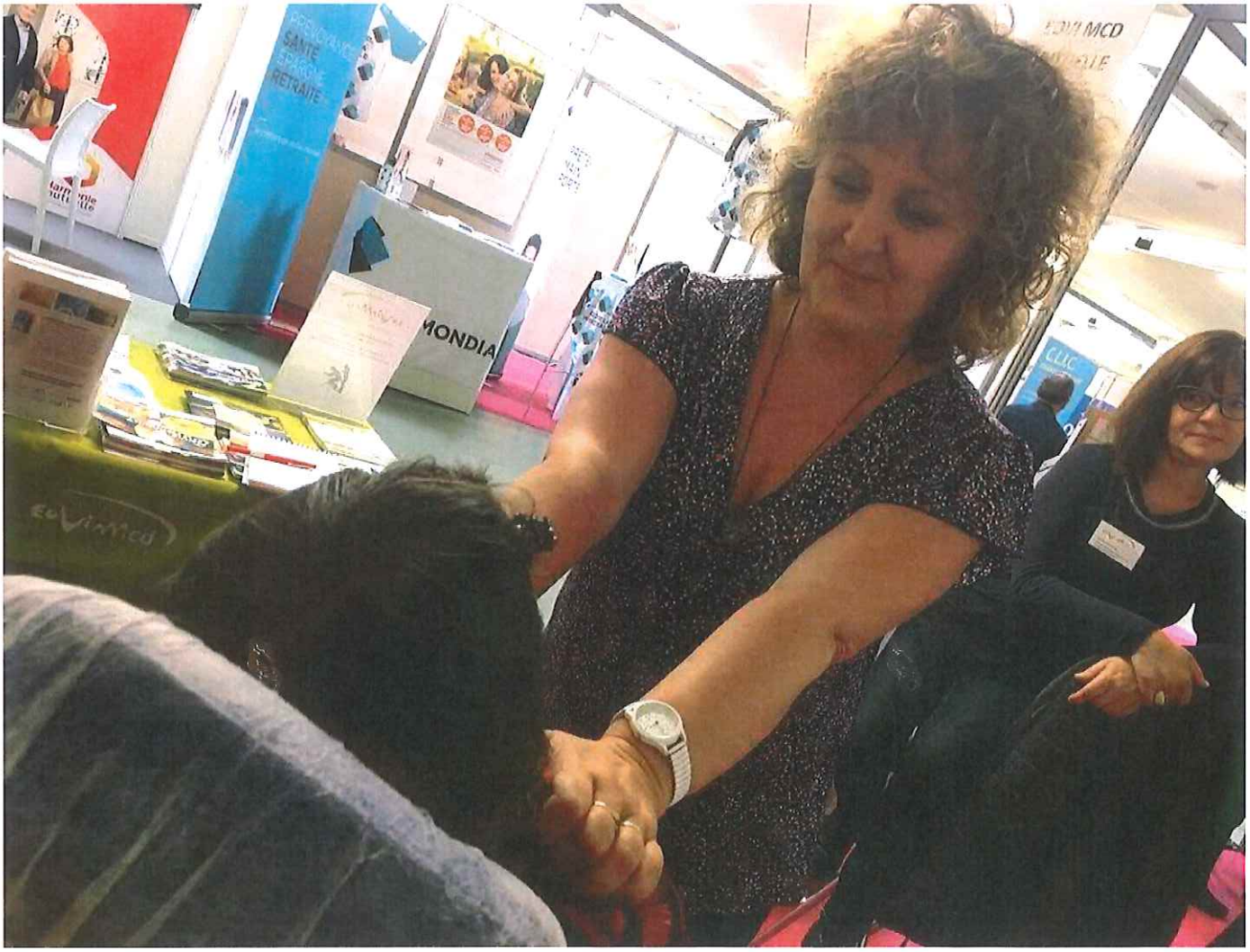
PUBLICITÉ

Rejouer la vidéo
PUBLICITÉ

Rejouer la vidéo

inRead invented by Teads

Plus d'infos sur sportspourtous.org.



Carole et le massage sur chaise. Toujours sur le même stand, celui d'Eovi MCD mutuelle, n'hésitez pas à solliciter l'expertise de Carole Bourgeaillat, praticienne de massage Amma assis. Et c'est bien entendu gratuit, comme tout ce que vous trouverez de ludique sur le forum mis

en place par les caisses de retraite. "Il s'agit de relaxation et de détente. Le massage s'appuie sur les méridiens et les points d'acupuncture. Il se révèle bénéfique au niveau de la gestion du stress et des problèmes d'articulations."

Vous pouvez contacter Carole au 06.72.18.41.49. Plus d'infos aussi sur massagesurchaise.fr.

PUBLICITÉ

Rejouer la vidéo

En savoir plus

inRead invented by Teads

PUBLICITÉ

Rejouer la vidéo

inRead invented by Teads

Nathalie et le rire médicament. Son atelier à elle, on l'entend jusqu'à l'autre bout du forum. Et pour cause, ce samedi encore, Nathalie Rivière proposera de vous initier au yoga du rire. Ainsi peut-on entendre toutes les cinq minutes des groupes hurler de rire autour d'elle. Impayable, mais gratuit... "Ce type de yoga consiste à retrouver son rire d'enfant, il est enfoui au fond de nous, explique-t-elle. On est sur du rire forcé et sans raison, mais il faut savoir que le cerveau ne fera aucune différence, les bienfaits sur la santé sont donc exactement les mêmes qu'avec un vrai. Le rire est un médicament que l'on a tous en nous, assure-t-elle. Et en plus, il est gratuit."

L'honnêteté consiste à avouer que Nathalie n'exerce pas sur Orléans, ce qui n'empêche en rien de venir découvrir ce qu'elle a à proposer ce samedi. Elle vous orientera vers les associations spécialisées dans le yoga du rire officiant dans l'Orléanais.

PUBLICITÉ

Rejouer la vidéo

inRead invented by Teads

PUBLICITÉ

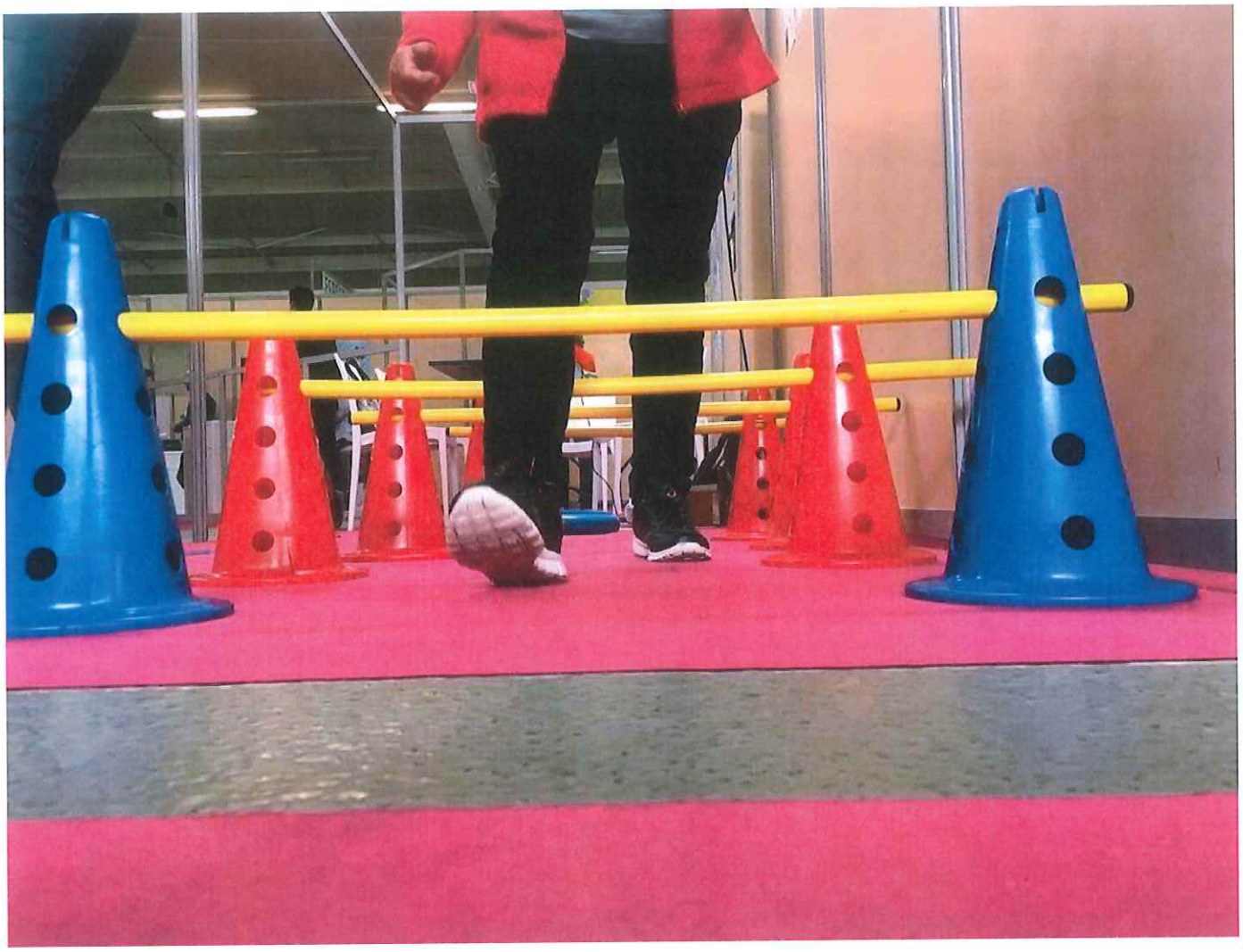
Plus d'infos sur l'association Rions ensemble au 06.14.45.81.73.

Sophie et la mémoire. Autre stand, autres bienfaits. Sur celui tenu par Sophie (EPGV, pour Fédération française d'éducation physique et de gymnastique volontaire), prêtez-vous donc à un petit jeu.

"Ici, on travaille la mémoire en faisant intervenir le corps. On va par exemple proposer aux visiteurs de mémoriser quatre affiches de stands partenaires, avant de partir à leur recherche dans le forum. Il faut alors revenir avec les quatre flyers correspondant à la mémorisation. Ensuite, sur un plan, on demandera à la personne de bien vouloir retracer son parcours dans le Parc des expos." Un exercice permettant d'évaluer sa mémoire, et aussi son niveau de concentration. Celle-ci pourra ensuite laisser ses coordonnées à Sophie, et dès qu'un atelier "Corps et mémoire" aura lieu près de chez elle, on la contactera pour l'y convier.

Plus d'infos auprès de Sophie Puisset (du comité départemental EPGV 45) au 02.38.53.36.27 ou au 06.36.83.55.09.

Lauriane et l'équilibre. Enfin, dernier stand sélectionné parmi vingt-cinq exposants sur le forum, celui de Lauriane. "Je fais partie du groupe associatif Siel bleu, et, ici, on teste l'équilibre via de petits parcours. Siel bleu propose aussi des activités physiques adaptées en terme de prévention-santé et de maintien de l'autonomie. Sur cet atelier, exclusivement réservé aux plus de 60 ans, on apprend aussi aux personnes à se relever en cas de chute."



Après l'épreuve des petits parcours, Siel bleu sera aussi en mesure de proposer aux visiteurs quelques activités physiques allant parfaitement leur correspondre.

L'association annonce déjà des séances de marche active avec bâtons à Saint-Jean-de-la-Ruelle, Amilly et Vannes-sur-Cosson, entre octobre et janvier. Sans oublier des ateliers "équilibre" (pour mieux prévenir les chutes) à Beaune-la-Rolande, Gien et Amilly. En serez-vous ?

Pour contacter Lauriane (responsable Loiret du Groupe associatif Siel bleu), composez le 06.69.77.20.86.

David Creff

ORLÉANS ART DE VIVRE - BIEN ÊTRE SOCIÉTÉ

AILLEURS SUR LE WEB

Publicité