

# Histoires d'en rire !

Quelques éclats de rire pour permettre de dérouiller quelques muscles en plus des zygomatiques.

**LE RIRE AMELIORE TOUTES LES FONCTIONS DU CORPS  
Il constitue donc le meilleur médicament du monde,  
absolument gratuit et sans aucun effet secondaire....**



Une pause respiration de temps en temps pour souffler et retrouver l'inspiration : le rire a ainsi, indirectement, des effets bénéfiques sur toutes les parties du corps.

Mais avant tout, le rire, grâce à la respiration saccadée qu'il provoque, fait travailler le diaphragme, ce qui permet de masser en douceur l'estomac et les intestins, active la circulation sanguine par l'apport en oxygène qu'il induit, et fortifie ainsi le cœur. Mais surtout, en riant, le corps secrète des endorphines, qui ont le pouvoir de nous apporter le bien-être.

Le rire permet ainsi de réduire le stress négatif et améliore la qualité de vie (sommeil, digestion, renforcement du système immunitaire d'après les études du Pr Lee Berk).

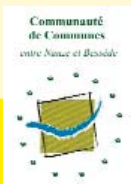
Il lève les inhibitions, donne confiance en soi, améliore les relations sociales, amoureuses et sexuelles, rend plus positif, plus jeune et plus séduisant, nous stimule intellectuellement, nous rend plus créatif, décontracte et fait plaisir.

Depuis l'Antiquité, les médecins préconisent dix minutes de rire par jour pour se maintenir en bonne santé. En 1939, les Français riaient 19 mn par jour, en 1983, 6 mn, en 2000 ils passent la barre de la minute quotidienne, et aujourd'hui 7 % d'entre eux estiment ne jamais rire.

**Et vous ? Combien de minutes riez-vous chaque jour ?  
Réservez votre calendrier**

**JEUDI 15 OCTOBRE à TRELISSAC**  
Journée "Seniors Soyez Sport"

**venez chercher quelques clés pour rire plus souvent  
et plus longtemps !**



**Bien Vieillir  
en Dordogne**

© CPAM 24

# Seniors, Sport et Santé

**Journée  
d'activités  
physiques  
de détente  
et de rencontres  
en Périgord Noir**



**Jeudi 14 mai 2009**

**BELVES - 9 h 30**

**Camp de César (Aéroclub de Belvès)**



**CLIC du PAYS  
du PERIGORD NOIR**



## Seniors, Sport et Santé

Jeudi 14 mai 2009 - BELVÈS  
9 h 30 - Camp de César

Sortir, marcher 30 minutes par jour, permet d'aller à la rencontre des autres, d'échanger, de partager des sensations, de se stimuler.  
C'est bon pour le moral !

### POUR TOUT RENSEIGNEMENT

C.P.A.M. : 05 53 05 60 90  
Conseil Général : 05 53 45 40 20

## Découverte des différents stands

### Les partenaires santé vous accueilleront sur les ateliers :



- **condition physique et équilibre** (tests d'équilibre et de souplesse, conseils du podologue...)
- **bilan de santé et forme** (conseils du pharmacien, tests diabète et cholestérol, prise de tension....)
- **nutrition et gestion du poids** (conseils d'une diététicienne),
- **sécurité chez soi** (jeu perkichute, gestes de premiers secours, aménagement de l'habitat...)
- **le temps de la retraite** (tester sa mémoire, gérer cet espace de liberté, ce repos bien mérité...)

### Les comités sportifs vous accueilleront pour...

vous renseigner sur leurs activités, les modalités d'inscription, vous faire découvrir le club le plus proche de chez vous :

- Randonnée pédestre  
*thématique écho-archéologique*
- Marche nordique
- Tir-à-l'arc
- Pêche à la truite
- Jeux traditionnels anciens
- Pétanque
- Golf
- Taï So (club de Belvès)
- Salsa



### La Municipalité...

vous accueillera autour d'un café ou d'un thé, puis à midi autour du pot de l'amitié avant de prendre le repas (*sur inscription, voir ci-contre*).

# Inscriptions

MERCI DE COMPLÉTER  
ATTENTIVEMENT CE DOCUMENT



Je m'inscris AVANT LE 7 MAI 2009  
05 53 45 40 20



ou envoi timbré du présent volet à :  
DIRECTION DES SPORTS DU CONSEIL GÉNÉRAL  
2 rue Paul-Louis Courier 24019 PERIGUEUX cedex

## Seniors, Sport et Santé

Jeudi 14 mai 2009 - BELVÈS  
9 h 30 - Camp de César

NOM .....

Prénom .....

Date de naissance .....

Adresse .....

.....

Tél .....E-mail .....

### Je m'inscris pour le service de bus gratuit mis en place

- |  |  |
|--|--|
| <input type="checkbox"/> 8 h 15 LE BUGUE<br>Place de la Mairie           | <input type="checkbox"/> 8 h 45 SIORAC DU PERIGORD<br>Ancienne Pharmacie |
| <input type="checkbox"/> 8 h 30 LE BUISSON DE CADOUIN<br>Salle des Fêtes | <input type="checkbox"/> 9 h 00 BELVES<br>Place de la Brèche             |

Arrivée à à 9 h 30 sur le site : Camp de César (Aéroclub de Belvès)

Merci de cocher le lieu où vous souhaitez prendre le bus (50 places disponibles)

### Je m'inscris au repas proposé sur place

Nombre de repas : 12 € x \_\_\_\_\_ TOTAL \_\_\_\_\_

A régler le jour  
de la manifestation

### Je m'inscris aux animations que j'ai choisies

#### Pôle santé

- Condition physique et équilibre
- Bilan santé et forme
- Nutrition et gestion du poids
- Sécurité chez soi
- Le temps de la retraite



#### Activités physiques

- Randonnée pédestre
- Marche nordique
- Tir-à-l'arc
- Pêche à la truite
- Jeux traditionnels anciens
- Pétanque
- Golf  Taï So  Salsa
- Simulateur de vol
- Baptêmes de l'air

#### L'AÉROCLUB DE BELVES PROPOSE :

- UN SIMULATEUR  
DE VOL AVEC  
2 INSTRUCTEURS  
DURÉE : 10MN  
-GRATUIT-
- DES BAPTÊMES  
DE L'AIR  
-15 €/PERSONNE-