

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 !**



Réalisation : Serv. Communication CPAM 24 - 04.2009 - © Photos CPAM 24



**Bien Vieillir
en Dordogne**

© CPAM 24

Seniors, Sport et Santé

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

Mardi 19 mai 2009

TERRASSON - 9 h 30
Centre de Loisirs de Lestrade



**CLIC du PAYS
du PERIGORD NOIR**



Avec la participation de nombreux partenaires santé et sportifs

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
- Marche nordique
- Jeux traditionnels anciens
- Pétanque
- Tennis de table
- Taï-Chi-Chuan
- Cyclotourisme
(2 parcours : 15 et 30 km)



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 12 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

NOM

Prénom

Date de naissance

Adresse

.....

.....

Tél E-mail

Je m'inscris au repas proposé sur place

Nombre de repas : **10 €** 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
- Jeux traditionnels anciens
- Pétanque
- Tennis de table
- Taï-Chi-Chuan
- Cyclotourisme (15 km)
- Cyclotourisme (30 km)

