

Sevran-Séniors en live et streaming

Avec la situation sanitaire actuelle, les activités sportives et loisirs séniors en milieu clos ainsi que les réunions d'information ne peuvent plus être organisées en présentiel.

La Ville de Sevran vous propose donc de participer gratuitement aux activités et événements en ligne ! En direct ou en différé, nos éducateurs sportifs de la saison se prêtent au jeu pour vous aider à une reprise sportive progressive et tout en douceur.

Pour vous inscrire aux événements en ligne, c'est très simple :

Étape 1 : Je m'inscris à chaque événements en cliquant sur le lien d'inscription. J'ai le choix entre plusieurs dates

Étape 2 : Je reçois ensuite un mail avec le lien pour participer à l'événement.

Étape 3 : Le jour J, à l'heure indiquée, je clique sur le lien pour assister à l'événement

A VENIR

> **Mardi 4 mai à 15h Réunion d'information** « séjour ANCV à Gruissan »
Du 19 au 26 septembre 2021

Séjour ANCV à Gruissan Du 19 au 26 septembre 2021

8 jours / 7 nuits - en pension complète - Village de vacances « Cévéo de Gruissan »

En partenariat avec l'UNRPA

A 800 mètres de la plage des Ayguades. Gruissan est une station balnéaire renommée et classée parmi les plus beaux villages de France. Son incroyable port et sa tour de Barberousse édifiée sur un rocher abrupt au centre du village valent à eux seuls le détour.

Au programme : Croisière-promenade le long du massif de la Clape, visite de la belle ville de Carcassonne et sa Cité Médiévale, visite guidée du village de Gruissan... Découverte des produits locaux au marché du village.

- Tarif réduit : 402€ tout compris (incluant l'aide ANCV de 160€ / 1 acompte de 222€ puis 3 X 60€)
- Tarif normal : 562€ tout compris (1 acompte de 262€ puis 3 X 100€) Sur ins. dès le 5/05 à 13h30

Intervenants : l'équipe Sevran-Séniors

Programme du séjour à télécharger ici [reunion-dinformation-sejour-ancv-a-gruissan](#)

> Cours de gymnastique douce suivi d' échanges et conseils

La gymnastique douce pour les seniors offre de nombreux avantages pour la santé.

Ce type de sport participe notamment à renforcer le système immunitaire, à conserver équilibre et souplesse, mais aussi à accroître la coordination et la mobilité.

La gymnastique douce limite aussi les douleurs au niveau des articulations et lutte contre la fonte musculaire.

La prise de poids ainsi que l'hypertension sont également limitées par la pratique de ce sport.

En dehors des bienfaits pour la santé physique, la gymnastique douce contribue à la santé morale des personnes âgées.

En effet, elle permet de se libérer de la peur des incidents dus à la vieillesse (risques de chute, troubles fonctionnels...) en améliorant la réactivité du corps.

Permettant de ressentir un certain bien-être, la pratique de la gym douce permet enfin de retrouver peu à peu confiance en soi et de se détacher de l'idée d'être stigmatisé.

- N'oubliez pas de vous munir d'un tapis de sol lors des séances de gym.

Chaque séance sera suivie d'un moment d'échanges et conseils avec chaque participant via le chat de l'application LIVESTORM

Intervenante : Olivia Dufour, professeure de gymnastique adapté aux séniors formée et diplômée d'état

Vous pouvez dès à présent vous inscrire pour **une ou pour toutes les sessions** .

- **Mardi 11 mai de 10h à 11h30**
- **Mardi 18 mai de 10h à 11h30**
- **Mardi 25 mai de 10h à 11h30**

Inscription au cours ici: [cours-de-gymnastique-douce-suivi-d-echanges-et-conseils](#)

> Cours Tai-Chi-Chuan suivi d' échanges et conseils

Le Tai Chi Chuan est un art martial chinois idéalement conçu pour les séniors contribuant ainsi à leur bonne santé...

Le Tai-ChiChuan est un sport vous permettant de pratiquer une activité physique privilégiant des mouvements lents, souples et des exercices respiratoires. Il est une alternative à la marche à pied et ne demande pas forcément d'être très athlétique, ce qui en fait un sport idéal pour les personnes âgées.

Voici ce que le Tai-Chi-Chuan apporte aux séniors :

- favorise l'assouplissement des muscles et des articulations
- améliore l'équilibre ainsi que la proprioception
- améliore les fonctions cardio-respiratoires
- améliore la qualité du sommeil
- soulage les tensions musculaires
- diminue le stress
- apporte du bien-être moral et une sensation de détente
- stimule la mémoire

A noter que le Tai-ChiChuan apporte de nombreux bienfaits aux personnes touchées par la maladie de Parkinson.

- N'oubliez pas de vous munir d'un tapis de sol lors des séances de Tai-Chi-Chuan.

Chaque séance sera suivie d'un moment d'échanges et conseils avec chaque participant via le chat de l'application LIVESTORM

Intervenant : Michel Belaicha, professeur de Tai-Chi-Chuan formé et diplômé d'état

Vous pouvez dès à présent vous inscrire pour **une ou pour toutes les sessions**.

- **Mercredi 12 mai de 10h à 11h30**
- **Mercredi 19 mai de 10h à 11h30**
- **Mercredi 26 mai de 10h à 11h30**

Inscription au cours ici: [cours-tai-chi-chuan-suivi-d-echanges-et-conseils](#)

> Cours de Pilates suivi d' échanges et conseils

Le Pilates est un mélange d'étirements, de technique de respiration et de concentration pour contrôler ses muscles grâce à son esprit.

Il fait travailler tous les groupes musculaires de manière uniforme afin d'obtenir une bonne posture du corps. Tout en respirant et en contractant la ceinture abdominale, on effectue différents exercices pour aller chercher le renforcement des muscles profonds du ventre.

Les bienfaits de la méthode Pilates

- Renforcement musculaire en douceur
- Obtenir un ventre plat
- Perte de poids et améliore la silhouette
- Affine et assouplit les muscles
- Améliore la respiration
- Lutte contre l'avachissement et améliore la posture.
- Lutte contre la sédentarité
- Procure un bien-être mental et physique

Le Pilates est particulièrement adaptée aux seniors pour lutter contre les premières douleurs et certaines courbatures, cela permet de rester en bonne santé.

C'est aussi une occupation saine pendant la retraite pour conserver son mental et sa santé, de plus prendre des cours collectifs permet d'entretenir ou de développer un lien social, plus on avance on âge, plus il est conseillé de pratiquer la méthode Pilates avec un professionnel pour éviter de se blesser.

- N'oubliez pas de vous munir d'un tapis de sol lors des séances de Pilates.

Chaque séance sera suivie d'un moment d'échanges et conseils avec chaque participant via le chat de l'application LIVESTORM

Intervenant : Didier De Carlo, professeur de Pilates spécialiste séniors formé et diplômé d'état

Vous pouvez dès à présent vous inscrire pour **une ou pour toutes les sessions** .

- **Vendredi 14 mai de 14h30 à 16h**
- **Vendredi 21 mai de 14h30 à 16h**
- **Vendredi 28 mai de 14h30 à 16h**

Inscription au cours ici [ville-sevrans/cours-de-pilates-suivi-d-echanges-et-conseils](http://ville-sevrans.fr/ville-sevrans/cours-de-pilates-suivi-d-echanges-et-conseils)

rgba(255,255,255,1)

> **Après-midi Karaoké en visio**

- Mercredi 26 mai de 14h à 17h

Le Karaoké est un plaisir amusant que l'on peut tous pratiquer. Selon l'âge et les envies du public, les fonds sonores sont choisis dans un registre quasi infini afin que chacun s'amuse. Distraction typique, il devient un véhicule d'expression et de communication.

Vieille comme le monde, la musique fait du bien à nos émotions et nous apporte du plaisir.

Les vertus du chant sont multiples :

Une musculation douce : adopter une bonne posture pour bien chanter sollicite de nombreux muscles profonds. De la nuque aux jambes, en passant par les bras et les dorsaux, un tas de fibres musculaires sont au travail et s'en trouvent tonifiés.

On peut constater une amélioration des capacités respiratoires : quand on chante, l'inspiration part du ventre et remonte jusqu'aux clavicules. Puis, le thorax se vide et le son «glisse» en s'appuyant sur le souffle. Cette respiration profonde par le ventre est proche de celle pratiquée au yoga. Elle fait fonctionner l'ensemble de notre système respiratoire, ce qui améliore le souffle et l'oxygénation de tout l'organisme.

En respirant par le ventre, vous permettez de relâcher votre corps et de bien oxygéner votre cerveau, pour un effet bien-être immédiat et un réel apaisement. En plus, lorsque vous chantez, vous devez être concentré sur votre voix, votre respiration, les paroles, la mélodie... De quoi oublier vos soucis personnels et mettre de côté votre stress, le temps de quelques chansons.

D'un autre côté, le karaoké, comme toute activité qui fait du bien, augmente la production d'endorphines, la fameuse hormone du bonheur, dans votre corps, pour un véritable effet antidépresseur.

Après avoir chanté, vous êtes de bonne humeur, libérée de vos émotions négatives et cet état dure pendant plusieurs heures.

Vous savez ce qu'il vous reste à faire pour un moral au beau fixe, et ce, même si vous chantez comme une casserole.

Intervenants : l'équipe Sevrans-Séniors

- Inscription à l'animation ici <https://app.livestorm.co/ville-sevrans/apres-midi-karaoke-en-visio>

rgba(255,255,255,1)