

Les bienfaits de l'activité physique sur la santé des seniors

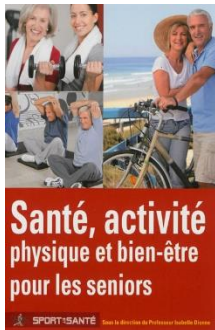
Soyez actif à votre façon,
tous les jours!



L'âge n'est pas une barrière

Retrouvez toutes les bibliographies sur :

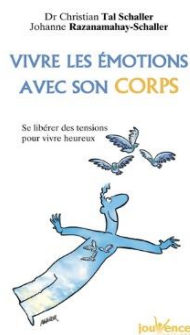
<https://argenteuil.bibenligne.fr/bibliographies-des-conferences-de-l-universite-inter-ages>



Santé, activité physique et bien-être pour les seniors

Paru en 2012 chez Chiron

Cet ouvrage démontre les bienfaits du sport sur la santé des personnes âgées. Du point de vue respiratoire, cardiaque, ou cognitif, il explique qu'une activité sportive est toujours bénéfique au vieillissement et à l'autonomie des personnes.



Vivre les émotions avec son corps : se libérer des soucis au quotidien

[Christian-Tal Schaller](#), [Johanne Razanamahay](#)

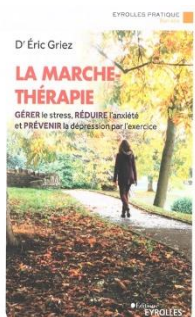
Nous vivons toutes sortes d'émotions tout au long de nos journées. Quand nous étions enfants, nous les laissions couler à travers notre corps et elles s'évacuaient par des gestes et des sons naturels. Hélas, dans le monde occidental, nous avons appris, entre 4 et 12 ans, soit à réprimer nos émotions et à les bloquer dans notre corps (violence intériorisée), soit à les "défouler" sur les autres par des coups ou des mots durs (violence extériorisée). La répression émotionnelle est à l'origine de blocages qui peuvent affaiblir l'immunité, voire rendre malade, tandis que la violence déversée sur autrui peut conduire aux pires barbaries ! Mais rassurez-vous, il est possible. grâce à des exercices simples, de réapprendre à vivre sans stress ni conflit le flot de nos émotions à travers notre corps, pour vivre dans la fluidité à chaque instant ! Ce livre plein de conseils pratiques permet de vivre positivement ses émotions en toutes circonstances pour le plus grand bien de soi et des autres !



Bien manger, bien vivre, bien vieillir ! : savourez, partagez, appréciez la vie

[Patrick Sérog](#), [Roseline Levy-Basse](#)

Un guide pour bien vivre la vieillesse sur le plan physique et psychologique. Le médecin nutritionniste et la psychologue donnent quatre clés pour réinventer son quotidien : accepter de recevoir des autres, entreprendre de nouveaux projets, prendre du plaisir et être acteur de sa vie. Avec des conseils pratiques et diététiques, des exercices de psychothérapie et des témoignages.



La marche-thérapie : gérer le stress, réduire l'anxiété et prévenir la dépression par l'exercice

[Eric Griez](#)

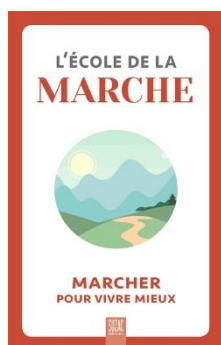
L'auteur défend les bienfaits psychologiques et neurologiques de la marche à pied, notamment pour combattre l'anxiété et les troubles dépressifs. Des conseils et un cahier de suivi pour la pratiquer en toute sérénité sont proposés.



La danse de salon : une méthode de développement personnel

[Albert de Surgy](#)

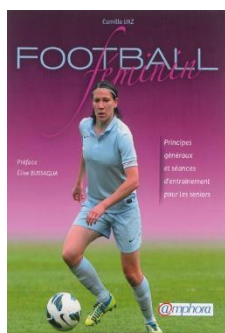
La danse de salon se distingue de la danse de bal ordinaire en exigeant de ses adeptes une mobilisation contrôlée de tout leur corps. Soucieuse de perfection, elle ne vise pas pour autant l'exploit technique et ne partage pas l'esprit de compétition propre aux rencontres de danse sportive. Les bienfaits qu'elle procure sont nombreux. Elle répond à sa manière au besoin de mouvement de personnes de moins en moins astreintes à des activités physiques. Encore mieux que la pratique courante d'un sport, elle améliore la conscience de soi et la coordination psychomotrice. Elle développe la sensibilité et l'intelligence, le respect d'autrui, l'amour de l'élégance et de la beauté. Sur le tard, elle aide à entretenir la mémoire et la vie sociale des personnes âgées. Il s'agit d'un art, exigeant plusieurs années d'apprentissage, relevant du domaine de la culture et non de celui des distractions populaires. Nous la voyons malheureusement de plus en plus délaissée au profit de nouveautés plus accessibles ou plus spectaculaires, nettement moins gratifiantes. A destination des danseurs, éducateurs et responsables culturels, cet ouvrage espère contribuer à la remettre en valeur.



L'école de la marche : marcher pour vivre mieux

Paru en 2021 chez Suzac éditions

La marche a tant à nous apprendre. Profondément enracinée dans notre culture, des liens multiples et féconds nous unissent à elle. Marche de loisir ou marche spirituelle, tantôt revitalisante, tantôt apaisante, chargée de forces mystérieuses et foyer infini de découvertes, écoutons les multiples enseignements qu'elle nous délivre marche.



Football féminin : principes généraux et séances d'entraînement pour les seniors

[Camillo Vaz](#)

Toutes les données et les spécificités de l'entraînement de football féminin des seniors sont détaillées. Avec des fiches illustrées et des schémas explicatifs pour travailler les différentes phases du match



L'art de marcher en pleine conscience / se préparer, choisir son matériel, apprendre à respirer, acc

[Christine Tobelem-Zanin](#)

La marche, en plus de soulager les tensions et de nous libérer des charges physiques et émotionnelles, est également propice à la méditation et la pleine conscience. Pour sublimer pas à pas ces moments de présence, pour aller plus loin, pour s'ouvrir à tous les bienfaits et les plaisirs de la marche, les connaissances et l'expérience d'un guide sont primordiales. Danilo Zanin, accompagnateur en montagne et sophrologue, nous propose d'expérimenter cet art de la marche. Choisir son matériel, apprendre à marcher avec et sans bâtons, respirer en montée et en descente, pratiquer des exercices de méditation ou de relaxation... Toutes les informations pratiques sont ici compilées avec une méthode unique permettant de s'ouvrir à soi et au monde. A vous d'accueillir ce qui se présente en suivant votre rythme !



Sport et sommeil, les mécanismes du sommeil : sommeil et performance, insomnie, sommeil différé...

[Damien Léger](#), [François Duforez](#)

Un universitaire et un médecin présentent les bénéfices d'un bon sommeil sur les performances sportives, et à l'inverse, les contre-performances sportives liées aux insomnies. A travers des études de cas et des articles autour de ce thème, ils passent en revue tous les liens entre sport et sommeil.

HORAIRES

Mardi : 14h-18h



Mercredi : 10h-18h



Vendredi : 14h-19h



Samedi : 10h-18h

HORAIRES

POINT LECTURE DES COTEAUX

Mercredi : 10h30-12h



Vendredi : 14h-17h30