

Zoom : quel sport pour les seniors ?

La situation sanitaire actuelle a mis l'accent sur les questions de santé. Et de nombreuses études démontrent que l'activité physique est un vecteur important de maintien d'une bonne santé. Avec la période de sédentarité imposée, il est opportun de rappeler cela. C'est pourquoi la Maison Sport-Santé 83 adapte les « Jeudis Sport Santé », ses conférences mensuelles gratuites, pour les diffuser en visioconférence.

Pour ce prochain rendez-vous, Patrice Bendahan, docteur en biomécanique du sport, interviendra sur les activités physiques que



Rdv jeudi 3 à 18h sur Zoom. (Photo d'illustration E.O.)

peuvent pratiquer les seniors afin de maintenir leur capital santé.

« L'activité physique chez le senior est indispensable

pour maintenir et améliorer l'endurance cardio-respiratoire, le capital musculaire et osseux, réduire le risque de maladies non-transmissi-

bles, la dépression, la détérioration cognitive ou encore l'équilibre. Nous verrons lors de cette visioconférence quelles doivent être l'intensité, la durée de chaque séance, la fréquence hebdomadaire... » précise le Dr Jean-Marie Lamoulère, médecin coordonnateur de la Maison Sport-Santé 83. Rendez-vous donc le jeudi 3 décembre à 18 h en direct sur la plateforme Zoom.

<https://us02web.zoom.us/j/89554054385> ou sur www.zoom.us – Réunion n° 895 5405 4385 (pas de mot de passe requis)