

ON GARDE



LE CONTACT

SOLIDARITÉ

SPÉCIAL COVID-19



FICHE ON GARDE LE CONTACT SECTEURS SENIOR DES CENTRES SOCIOCULTURELS DES MARNAUDES ET DU PRE GENTIL

THEMATIQUE : SPORT ET INFORMATION

SEMAINE 4

• DU SPORT AVEC KIPLIN, PARTENAIRE DE L'ORGANISME PREVENTION RETRAITE ILE-DE-FRANCE POUR LES PERSONNES DE PLUS DE 60 ANS

Les partenaires, de l'organisme Prévention Retraite Ile-de-France, vous proposent des activités pour vous permettre de continuer à prendre soin de vous en restant chez vous.

Faites un tour du monde en restant chez vous avec Kiplin : <https://www.kiplin.com/>

Bouger au quotidien c'est crucial pour votre santé surtout en cette période. Mais comment bouger et prendre soin de vous tout en étant confiné ? Kiplin a la solution, il propose un « Tour du Monde » tout en restant chez vous !

Comment ça marche ?

1. Télécharger Kiplin sur Apple Store (pour iPhone) et PLAYSTORE (pour les téléphones Android de type Samsung, Huawei, Wiko, Nokia, etc...),
2. Cliquez sur « Créer mon compte », une fois le téléchargement de l'application terminé,
3. Renseignez le code KIP2020AVR,
4. Rendez-vous dans l'onglet ANIMATION,
5. Rejoignez une équipe en la sélectionnant puis cliquez sur Valider

Vous voilà inscrit.e, rendez-vous pour le grand départ !

Source : <http://prif.fr/>

• LES BONS GESTES AU QUOTIDIEN :



[Sentez l'étirement](#) jusqu'au bout des doigts, comme si vous vouliez toucher le ciel. Sur l'expiration, fléchissez les genoux et penchez le buste vers l'avant jusqu'à ce que vos doigts touchent le sol. La tête est relâchée. Inspirez, puis redressez le buste en déroulant le dos, une vertèbre après l'autre. 1 ou 2 fois.

Mouvement 1 : on bouge sa tête et son cou

- Assise au bord du lit ou debout, dos droit, prenez 3 respirations lentes et profondes en inspirant par le nez et en expirant par la bouche.
- Sans forcer, effectuez de lents [mouvements de la nuque](#) d'avant en arrière, puis de l'arrière vers l'avant (recommencez 5 fois).
- Laissez la tête pencher lentement vers la droite, puis vers la gauche (5 fois).
- Terminez par un tour complet de la tête d'un côté puis de l'autre, en douceur.

Mouvement 2 : on roule des épaules

- Debout, dos droit, bras détendus le long du corps, [roulez les épaules](#) en décrivant de grands cercles et en prenant votre temps (5 fois dans un sens puis dans l'autre).
- Posez les doigts sur les épaules et levez les coudes devant vous à hauteur des épaules, puis effectuez des cercles avec les coudes (5 fois dans chaque sens).
- Terminez l'exercice en faisant de petits moulinets avec les poignets (5 fois dans un sens, puis dans l'autre).

Mouvement 3 : on chaloupe du bassin

- Debout, pieds légèrement écartés, posez les mains sur les hanches. Inspirez en basculant le bassin vers l'avant (fesses en arrière), puis expirez en basculant le bassin vers l'arrière (pubis vers l'avant). Recommencez 5 fois de chaque côté.
- Écartez un peu plus les jambes et effectuez de larges cercles avec le bassin en prenant votre temps et en essayant d'accroître leur amplitude au fur et à mesure, 5 fois dans chaque sens.

Mouvement 4 : on assouplit genoux et chevilles

- Debout, jambes et pieds joints, posez les mains sur les hanches. Fléchissez les genoux et penchez légèrement le buste vers l'avant.
- Puis décrivez [des cercles avec les genoux](#) en gardant les jambes et les pieds joints afin que les chevilles profitent aussi du mouvement. Recommencez 5 fois dans un sens, puis 5 fois dans l'autre.
- Terminez en effectuant 5 cercles [de chaque cheville](#), dans un sens, puis dans l'autre, en prenant votre temps.

- **BESOIN D'ÉCHANGES : DE NOMBREUX ORGANISMES SONT À VOTRE ÉCOUTE**

L'association Les Petits Frères des Pauvres met à disposition Solitud'écoute : une ligne d'écoute et de soutien téléphonique destinée aux personnes de plus de 50 ans

0 800 47 47 88

Information de solidarité Confinement COVID 19

Chers Rosnéennes, Chers Rosnéens,

Pendant ce moment de confinement qui peut se conjuguer avec solitude, l'Association des Petits Frères des Pauvres met à disposition **Solitud'écoute : une ligne d'écoute et de soutien téléphonique** destinée aux personnes de plus de 50 ans.

Ce numéro **gratuit, anonyme et confidentiel** est ouvert tous les jours (y compris les week-ends et jours fériés) de 15h à 20h.

N'hésitez pas à communiquer ce numéro à votre entourage, susceptible d'être intéressé.

Merci

**Solitud'
écoute** par les Petits
Frères des Pauvres

0 800 47 47 88 Service & appel
gratuits



Votre Maire, Claude Capillon

#MobilisésPourVous

Rosny
sous-Bois

<https://www.rosnysousbois.fr/>

