

## Le sport, c'est bon pour la santé !

L'activité physique à tout âge de la vie et sous toutes ses formes, du sport à la danse et du jardinage à la marche ou au skate permet de préserver son capital santé et de prévenir un certain nombre de maladies ou de troubles. À Villeparisis, le choix d'activités est large. Panorama.



### ADULTES ET ENFANTS

#### Marcher & se renforcer musculairement

- Bord du canal de l'Ourcq, voie Lambert, chemin de la Reneuse.
- Parcours de santé de la Reneuse, de Boisparisis et du parc Balzac.
- City stades Aubertin et Poitou.
- Skate-parc du stade des Petits Marais.

#### Pratiquer des sports individuels et collectifs avec un encadrement par des professionnels qualifiés

Jeux de ballons, sports de combat : foot, basket, hand, boxe, judo, etc. Jeux de balles : tennis, tennis de table, badminton. Gymnastique, danse : zumba, country, tai-chi, GVL (gymnastique volontaire). Tir à l'arc. Roller. Course à pied, randonnée : triathlon, La semelle verte, Villepa'rando. Promener son chien : association canine de l'USMV. Voler avec le club d'aéromodélisme radiocommandé. Rouler à vélo. Nager, faire de la plongée.

### SENIORS

Le [CCAS](#) propose aux seniors des séances de gym douce, de yoga et de piscine (deux fois par semaine). Certaines de ces activités sont financées par la Conférence des financeurs dans le cadre de la lutte contre la perte d'autonomie (Organisme national, la Conférence des financeurs a pour objectif de coordonner dans chaque département les actions de prévention de la perte d'autonomie des personnes âgées).

"Il est primordial que chacun puisse avoir accès aux soins. En effet, il s'agit d'un droit garanti par la loi. Néanmoins, Villeparisis, doit faire face à un manque de certaines spécialités, mais aussi à un nombre de médecins généralistes de moins en moins important sur son territoire. Or, nous sommes convaincus qu'il est possible d'inverser ces tendances. C'est pourquoi, nous devons nous doter des outils permettant d'attirer de nouveaux praticiens sur notre commune, de favoriser les implantations et les nouvelles pratiques de la médecine de ville. Nous mettrons l'accent sur ces priorités tout en assurant des actions de prévention, permettant de préserver le capital santé de chacun." [William Musumeci, conseiller municipal délégué à la Santé, à la Prévention et au Handicap.](#)