

ADRESSE DES ATELIERS :

Salle du Tapis vert
5 rue du Tapis vert
79500 MELLE



Mutualité Française Poitou-Charentes - Organisme régi par le code de la Mutualité.

RENSEIGNEMENTS ET INSCRIPTIONS :

Office des Sports et des Associations du Pays Mellois :
05 49 27 92 43 ou 06 44 03 74 40 / oscam@wanadoo.fr

Mutualité Française Poitou-Charentes :
05 49 05 79 03 / vbillaudeau@mfpc.fr

SENIOR ET SPORTIF

Se (re)mettre à l'activité...



Programme 6 RENDEZ-VOUS SPORT SANTÉ SUR MELLE

ATELIERS DE PRÉVENTION par l'activité physique

ATELIERS GRATUITS SUR INSCRIPTION

Pour les plus de 55 ans,
l'activité physique
est une composante essentielle
d'un vieillissement réussi !

De septembre 2015 à juin 2016,
participez au programme d'ateliers
SPORT SANTÉ
alliant de l'information santé,
de la pratique et surtout de la convivialité

A CHAQUE RENDEZ-VOUS :

- ▶ Un temps d'échange thématique avec un professionnel de santé
- ▶ Une activité physique adaptée animée par un professionnel de l'activité physique de l'Office des Sports et des Associations du Pays Mellois (OSAPAM)

A PRÉVOIR :

- ▶ Une tenue confortable adaptée à la pratique d'un sport
- ▶ Une bouteille d'eau



MERCI DE PRÉSENTER UN CERTIFICAT MÉDICAL
DE NON CONTRE-INDICATION À LA PRATIQUE SPORTIVE

PROGRAMME

6 MARDIS DE SEPTEMBRE 2015 À JUIN 2016
À LA SALLE DU TAPIS VERT À MELLE

15/09/15 PARTIR DU BON PIED

- ▶ Bilan de forme et enjeux de santé
- 9h à 12h

03/11/15 LE CORPS EN ÉQUILIBRE

- Et ▶ Prévention des chutes par Comité Départemental Olympique et Sportif 79
- ▶ Parcours équilibre
- 10h à 12h

05/01/16 LA BOUCHE, REFLET DE NOTRE SANTÉ

- Et ▶ Hygiène buccodentaire et santé par une animatrice prévention santé
- ▶ Atelier gym douce, méthode Pilates
- 10h à 12h

08/03/16 LA MÉMOIRE : MIEUX CONNAÎTRE POUR MIEUX PRÉSERVER

- Et ▶ Mémoire et vieillissement par un neuropsychologue
- ▶ Danse
- 10h à 12h

10/05/16 LA SANTÉ DU COEUR PAR L'ACTIVITÉ PHYSIQUE ET L'ALIMENTATION

- Et ▶ Prévention des maladies cardiovasculaires par un cardiologue
- ▶ Marche nordique
- 10h à 12h

07/06/16 FAIRE LE POINT SUR SA CONDITION PHYSIQUE

- ▶ Bilan de forme
- 10h à 12h

