

INFORMATION
ET
INSCRIPTION

Mutualité Française Poitou-Charentes

05 49 50 02 79
nmorin@mfpc.fr

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

Vous invitent
aux **Rencontres**
Santé

SENIOR ET SPORTIF

Se (re)mettre à l'activité
par la randonnée...



PROGRAMME
**5 RENDEZ-VOUS SPORT SANTÉ
SUR LE GRAND POITIERS**

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 mai 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 Rando Santé qui prend en compte le rythme et le niveau de chacun

A PRÉVOIR :

- ▶ Vêtements et chaussures adaptés
- ▶ Bouteille d'eau et collation (*Par exemple : fruits, fruits secs, oléagineux (amandes, noisettes...), pâtes de fruits*)

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

PROGRAMME

5 JEUDIS DE SEPTEMBRE 2015 À MAI 2016
DE 13H45 À 16H30

24/09/15 LE CORPS EN ÉQUILIBRE

- ▶ Prévention des chutes
- ▶ Rando Santé : découverte du campus universitaire - organisée par l'INTER CAS UNIVERSITÉ
- Campus universitaire - Locaux du SDS - Bât B13
2, rue Marcel Doré à POITIERS

19/11/15 LA BOUCHE, REFLET DE NOTRE SANTÉ

- ▶ Hygiène buccodentaire et santé
- ▶ Rando Santé : découverte de la ville et de ses richesses patrimoniales et architecturales - organisée par le Comité Départemental de randonnée
- Mutualité Française Vienne - Salle du 3^{ème} étage
60 rue Carnot à POITIERS

21/01/16 LA MÉMOIRE

- ▶ Mieux la connaître pour mieux la préserver
- ▶ Rando Santé : découverte des routes et chemins herbagés organisée par la section Rando Santé de la MJC
- MJC Aliénor d'Aquitaine - 37 rue Pierre de Coubertin à POITIERS

24/03/16 LA SANTÉ DU COEUR PAR L'ACTIVITÉ SPORTIVE ET L'ALIMENTATION

- ▶ Prévenir les maladies cardiovasculaires
- ▶ Rando Santé : découverte de la vallée de l'Auxances - organisée par l'Alma Rando
- Centre Socio-Culturel - Rue de Nanteuil à MIGNÉ-AUXANCES

19/05/16 FAIRE LE POINT SUR SA CONDITION PHYSIQUE

- ▶ Bilan de forme
- ▶ Rando Santé : découverte du Parc de Boivre et de la Vallée organisée par le Comité Départemental de randonnée
- CREPS de Boivre - Château de Boivre à VOUNEUIL SOUS BIARD