

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 SDSD - 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