

COMMUNIQUE DE PRESSE

Mercredi 28 août 2013

SENIOR ET SPORTIF

Plus d'activité, c'est la santé !

A partir du 17 septembre 2013, la seconde édition de « Senior et Sportif : Plus d'activité, c'est la santé ! » débute en Poitou-Charentes. Ce programme de prévention santé, en direction des plus de 55 ans, est mis en place par la Mutualité Française Poitou-Charentes en partenariat avec la Faculté des Sciences du Sport de l'Université de Poitiers. Pour cette nouvelle saison, une conférence sera donnée dans chaque département par un professionnel de santé et se poursuivra par une série d'ateliers d'activité physique.

Les études le prouvent, si l'activité physique est tout particulièrement bénéfique pour les seniors, il convient d'adapter pratiques, intensités et fréquences aux besoins et aux possibilités de chacun de façon à maximiser les bénéfices pour la santé... et le moral !

Découvrez les bienfaits sur la santé d'une activité physique régulière lors des conférences organisées dans chaque département :

- **Deux-Sèvres** : mardi 17 septembre à 10h, salle des fêtes Jacques Prévert – MELLE.
- **Charente-Maritime** : jeudi 19 septembre à 10h, espace Bernard Giraudeau - LA ROCHELLE.
- **Vienne** : jeudi 26 septembre à 10h, Faculté des Sciences du Sport – POITIERS.
- **Charente** : vendredi 4 octobre à 10h, gymnase JP Brandet (La Croix du milieu) - LA COURONNE.

Chaque conférence est suivie d'une vingtaine d'ateliers d'activité physique. Ils se déroulent chaque semaine entre octobre 2013 et mars 2014, à La Couronne (16), La Rochelle (17), Melle (79) et Poitiers (86). Les ateliers sont animés par les étudiants de la Faculté des Sciences du Sport de l'Université de Poitiers, encadrés de leurs professeurs, pour offrir aux seniors techniques et savoir-faire. Trois grands thèmes de santé y sont abordés :

- la prévention des maladies cardio-vasculaires,
- la prévention des chutes et le maintien de l'équilibre,
- la prévention des troubles de la mémoire.

Ce programme de prévention santé privilégie une approche individualisée et adaptée de l'activité physique. Chaque semaine, une nouvelle activité est proposée. La variété des situations et l'alternance entre théorie et pratique permettent de reprendre ou poursuivre une activité physique en douceur, dans une ambiance conviviale.

Les ateliers sont gratuits sur présentation d'un certificat de non contre-indication à la pratique sportive.

L'inscription est indispensable dans chaque département auprès du chargé de prévention santé de la Mutualité Française Poitou-Charentes :

Charente : Joëlle RASSAT - Tél. 05 45 20 57 51

Charente- Maritime : Antony MOSCA - Tél. 05 46 50 08 66

Deux Sèvres : Virginie BILLAUDEAU - Tél. 05 49 05 79 03

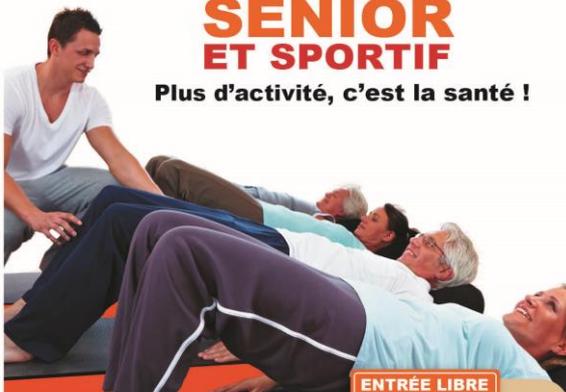
Vienne : Nathalie MORIN - Tél. 05 49 50 02 79



Vous invite
aux **Rencontres**
Santé

SENIOR ET SPORTIF

Plus d'activité, c'est la santé !



ENTRÉE LIBRE

**CONFÉRENCES
DÉBATS**

Découvrez les bienfaits sur la santé
d'une activité physique adaptée
aux Seniors.

www.prioritesantemutualiste.fr



SENIOR ET SPORTIF

Plus d'activité, c'est la santé !

**CONFÉRENCES
DÉBATS**

ENTRÉE LIBRE

Deux-Sèvres

Mardi 17 septembre 2013
à 10 h

Animée par un
Médecin du Sport

Salle des fêtes Jacques Prévert
Quartier Mairie

MELLE

Infos / **05 49 05 79 03**

Vienne

Jeudi 26 septembre 2013
à 10 h

Animée par le Pr. Marc Paccalin
Service gériatrie du CHU de Poitiers

Faculté des Sciences du Sport
Allée Jean Monnet

POITIERS

Infos / **05 49 50 02 79**

Charente-Maritime

Jeudi 19 septembre 2013
à 10 h

Animée par un
Médecin du Sport

Espace Bernard Girardeau
à Mireuil

LA ROCHELLE

Infos / **05 46 50 08 66**

Charente

Vendredi 4 octobre 2013
à 10 h

Animée par le Pr. Paul Menu
Cardiologue

Gymnase J.P. Brandet
La croix du milieu

LA COURONNE

Infos / **05 45 20 57 51**



Mutualité Française Poitou-Charentes - Organisme agréé par le Code de la Mutualité - POITOU-CHARENTES - 200222

La Mutualité Française Poitou-Charentes vous invite à retrouver le calendrier des « Rencontres santé® » organisées par les services prévention, promotion de la santé de chaque région sur le site internet santé :

www.prioritesantemutualiste.fr

(Certifié HON Code, le site priorité santé mutualiste apporte des informations santé de qualité, objectives, transparentes et validées par des experts).

Pour tout complément d'information, contactez la Mutualité Française Poitou-Charentes :

Presse / Marcia Régeard - 05 49 78 94 60 – communication@mfpc.fr

Projet / Joëlle Rassat, chargée de prévention santé – 05 45 20 57 51 – jrassat@mfpc.fr

A propos de la Mutualité Française Poitou-Charentes :

La Mutualité Française Poitou-Charentes est l'union régionale de la Mutualité Française en Poitou-Charentes. La Mutualité Française Poitou-Charentes anime et coordonne la vie mutualiste dans la région, elle représente et défend le mouvement mutualiste et participe au développement de la Mutualité. La Mutualité Française Poitou-Charentes met également en œuvre des programmes de Prévention et de Promotion de la santé qui sont déclinés sur tout le territoire régional. Ces programmes permettent la réalisation d'actions de proximité favorisant la responsabilisation et l'autonomie des populations concernées par le maintien de leur capital santé. Les programmes dédiés au maintien de l'autonomie, aux maladies cardio-vasculaires, au cancer et aux addictions, s'inscrivent tout naturellement dans Priorité Santé Mutualiste. Soucieuses de contribuer à la réduction des inégalités de santé, les mutuelles relaient les actions de prévention menées par la Mutualité Française Poitou-Charentes auprès de leurs adhérents, permettant ainsi une information ciblée du public.

A propos de la Faculté des Sciences du Sport de l'Université de Poitiers

La Faculté des Sciences du Sport de Poitiers propose une large palette de formations initiales et continues dans les secteurs de la santé, de l'enseignement, de l'entraînement sportif et du management. Elle développe également une activité de recherche en sciences de l'activité physique dans quatre laboratoires labellisés, qui bénéficient chacun d'une excellente réputation nationale et internationale. Ces compétences de formation et de recherche permettent à la Faculté des sciences du sport de participer de façon active à la vie du territoire. Cette action conjointe avec la Mutualité Française en est un exemple représentatif.