

14 septembre 2016



## ***Des ateliers bien-être pour les plus fragiles à La Rochelle***

Pour lutter contre les inégalités sociales de santé et pour se (re)mettre au sport en douceur, la Mutualité Française Poitou-Charentes et ses partenaires organisent un programme sport-santé dédié aux publics les plus fragiles à La Rochelle.

### ***Un programme pour reprendre une activité physique en douceur***

Prendre soin de sa santé, améliorer sa condition physique ou simplement rester en forme, voici les objectifs de *Je Sport de Chez Moi !*, une action de prévention à l'initiative de la Mutualité Française Poitou-Charentes et coordonnée par de nombreux partenaires locaux.

Pour prévenir de nombreux problèmes de santé, il est essentiel d'associer une bonne hygiène de vie à des exercices quotidiens. Or pour des raisons financières, sociales ou de santé, il n'est pas toujours facile de le mettre en pratique. *Je Sport de Chez Moi !* a été conçu pour accompagner un public fragilisé dans cette démarche. En fonction des capacités de chacun, les participants sont invités à reprendre en douceur, une activité physique, tout en partageant des conseils pour se maintenir en bonne santé. Au-delà de la prévention des pathologies, *Je Sport de Chez Moi !* permet de rompre l'isolement en favorisant les rencontres et les échanges et ouvre le dialogue sur la santé de manière conviviale.

Cette initiative est soutenue par l'Agence Régionale de Santé Poitou-Charentes, qui a attribué une subvention à la Mutualité Française Poitou-Charentes dans le cadre de la Plateforme « Nutrition – Maladies Chroniques – Obésité - Activité physique ».

### ***17 ateliers-santé programmés à La Rochelle***

D'octobre 2016 à février 2017, 17 ateliers se dérouleront tous les mardis matin à La Rochelle ; ces séances proposeront à la fois des informations et conseils pour préserver sa santé (sommeil, alimentation, gestion du stress...) et des initiations à différentes activités physiques comme la marche nordique, le Kin-Ball ou encore le Swin-golf.

## Informations pratiques :

- Du 18 octobre 2016 au 21 février 2017
- De 10h à 12h
- Complexe sportif Ruibet (Dojo 2), 52 rue des Remparts des Voiliers à La Rochelle
- Entrée gratuite sur inscription : Antony Mosca - 07 89 33 04 71 – [amosca@mfpc.fr](mailto:amosca@mfpc.fr)

➔ Plus d'informations sur [www.poitoucharentes.mutualite.fr](http://www.poitoucharentes.mutualite.fr)

# PROGRAMME

Complexe sportif Ruibet - Dojo 2  
52 rue des Remparts des Voiliers à La Rochelle

**18/10/16 PARTIR DU BON PIED !**  
L'activité physique et ma santé.

**1 ÉQUILIBRE**

**25/10/16 BIEN ÊTRE DANS SES BASKETS !**  
Relaxation active.

**22/11/16 BIEN ÊTRE DANS SA VIE !**  
Quelle activité physique pour bien dormir ?

**08/11/16 PARCOURS D'ÉQUILIBRE**  
Trouver son équilibre dans le mouvement.

**29/11/16 PILATES ET COMPAGNIE**  
Évacuer les tensions du quotidien.

**15/11/16 VORTEX ET SARBACANE**  
Canaliser son énergie pour en faire un allié.

**06/12/16 TAÏSO ET CAPOEIRA**  
Abaisser son tonus musculaire pour assouplir le corps en douceur.

**13/12/16 ENSEMBLE VOYONS COMMENT ON S'PORTE !**  
Jeux interactifs et découverte du Molkky

**3 ALIMENTATION**

**4 SPORT**

**20/12/16 BIEN ÊTRE DANS SON ASSIETTE !**  
Manger pour mieux se porter.

**17/01/17 BIEN ÊTRE ENSEMBLE !**  
A l'écoute des autres.

**03/01/17 MARCHÉ NORDIQUE**  
A l'écoute du cœur qui bat.

**24/01/17 KINBALL**  
Activité physique et solidarité.

**10/01/17 FORCE-ATHLÉTIQUE**  
Posture et renforcement musculaire pour un bien-être au quotidien.

**31/01/17 FLAG'FOOTBALL**  
Coordonner ses mouvements avec ses équipiers.

**07/02/17 ENSEMBLE IMAGINONS NOTRE SPORT !**  
Jeux interactifs et découverte du Swin-golf

**14/02/17 BIEN ÊTRE DANS SA VILLE !**  
Bilan personnalisé. Activité physique près de chez soi.

**« JE SPORT À LA ROCHELLE »**  
Rallye sport et culture  
Mardi 21 février 2017, de 14h à 18h  
→ Ville, parcs et plages de La Rochelle

**Contact Service Prévention et promotion de la santé / Mutualité Française Poitou-Charentes :**  
Charente-Maritime : Antony Mosca – 07 89 33 04 71 / [amosca@mfpc.fr](mailto:amosca@mfpc.fr)

**Contact Presse / Mutualité Française Poitou-Charentes :**  
Marcia Régeard - 06 76 50 41 15 – [communication@mfpc.fr](mailto:communication@mfpc.fr)  
Twitter : [@Mut\\_Poitou\\_Char](https://twitter.com/Mut_Poitou_Char)

#### **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.*

[www.poitoucharentes.mutualite.fr](http://www.poitoucharentes.mutualite.fr)

#### **A propos de Priorité Santé Mutualiste**

*Créé par les mutuelles de la Mutualité Française, Priorité Santé Mutualiste est un bouquet de services qui vise à informer, orienter et soutenir les adhérents dans leurs démarches de santé, notamment lorsqu'ils sont confrontés à la maladie ou à celle d'un proche. Priorité Santé Mutualiste apporte des réponses concrètes et fiables aux questions que chacun peut se poser sur sa santé et son bien-être. Le service Prévention et Promotion de la santé de la Mutualité Française Poitou-Charentes organise les "Rencontres santé®" en région dans le cadre de Priorité Santé Mutualiste. Pour accéder aux services de Priorité Santé Mutualiste, appelez le **39 35** ou rendez-vous sur le site internet santé : [www.prioritesantemutualiste.fr](http://www.prioritesantemutualiste.fr) (Certifié HON Code, ce site apporte des informations santé validées par des experts).*