



Communiqué de presse

24 mars 2017

Senior et Sportif : se (re)mettre à l'activité

Senior et Sportif est un programme de prévention santé, proposé par la Mutualité Française Poitou-Charentes, le GESA 79 et le CLIC Gâtine. Il s'adresse aux plus de 55 ans pour les encourager à débiter ou reprendre une activité physique adaptée à leur âge, tout en ayant des conseils de santé.

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

C'est pour cette raison que la Mutualité Française Poitou-Charentes, le GESA 79, le CLIC Gâtine et leurs partenaires proposent **un programme sport-santé, alliant de l'information santé, de la pratique et surtout de la convivialité.**

De mars à juillet 2017 dans 4 communes du nord Deux-Sèvres (Adilly, Amailloux, Fénerly, Saint Germain de Longue Chaume), les personnes âgées de plus de 55 ans sont invitées à y **participer gratuitement sur présentation d'un certificat médical de non contre-indication à la pratique sportive.**

- Le programme débute par une **conférence** qui abordera « les bienfaits de l'activité physique sur la santé », animée par un médecin du sport. L'occasion de mieux comprendre l'importance de débiter ou reprendre une activité physique à cet âge.
- Un **bilan de forme** évalue ensuite la condition physique des participants comme la souplesse, l'équilibre ou encore l'endurance.
- **3 cycles thématiques** sont proposés aux participants afin d'aborder le maintien de l'équilibre, la prévention des maladies cardio-vasculaires et les troubles de la mémoire. Chaque cycle se compose **d'une mini-conférence introductive et de 3 ateliers pour s'initier à une activité physique adaptée** aux capacités de chacun.

Informations pratiques :

La Conférence de lancement :

- Vendredi 31 mars, de 10h à 12h, dans la salle des fêtes d'Adilly (3 rue du Stade)
- Thème : les bienfaits de l'activité physique sur la santé
- Intervenant : un médecin du sport
- Entrée gratuite et ouverte à tous, sur inscription
- Infos et inscription : CLIC de Gâtine : 05 49 63 45 70



Les Ateliers d'activités physiques adaptées :

- Public : 55 ans et plus, ne pratiquant pas ou plus d'activité physique régulière
- 11 rencontres hebdomadaires entre le 14 avril et le 7 juillet 2017
- Chaque vendredi matin, dans l'une des 4 villes partenaires du nord Deux-Sèvres (Adilly, Amailloux, Fénerly, Saint Germain de Longue Chaume)
- Ateliers gratuits sur inscription et sur présentation d'un certificat de non contre-indication à la pratique sportive
- Infos et inscription : CLIC de Gâtine : 05 49 63 45 70

→ Plus d'informations sur www.poitoucharentes.mutualite.fr

A propos de la Mutualité Française Poitou-Charentes

La Mutualité Française Poitou-Charentes représente 1 million de personnes protégées par près de 200 mutuelles santé (soit 50% de la population régionale), valorise 90 établissements mutualistes au service de la population et dont les tarifs sont maîtrisés (centres audition, optique, dentaire, établissements pour la petite enfance, les jeunes, les personnes âgées, les personnes handicapées, etc.). La Mutualité Française Poitou-Charentes organise également plus de 150 actions de prévention et promotion de la santé par an au profit des adhérents des mutuelles, des usagers des établissements mutualistes et du grand public.