

SENIOR ET SPORTIF se (re)mettre à l'activité en Deux-Sèvres

Pour les plus de 55 ans, l'activité physique est une composante essentielle d'un vieillissement réussi ! La Mutualité Française Poitou-Charentes propose 6 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 activité physique adaptée animée par un professionnel de l'activité physique de l'Office des Sports et des Associations du Pays Mellois (OSAPAM)

➔ **Programme :**

15 septembre de 9h à 12h : PARTIR DU BON PIED

- ▶ Bilan de forme et enjeux de santé

3 novembre de 10h à 12h : LE CORPS EN ÉQUILIBRE

- ▶ Prévention des chutes par Comité Départemental Olympique et Sportif 79
- ▶ Parcours équilibre

5 janvier de 10h à 12h : LA BOUCHE, REFLET DE NOTRE SANTÉ

- ▶ Hygiène buccodentaire et santé par une animatrice prévention santé
- ▶ Atelier gym douce, méthode Pilates

8 mars de 10h à 12h : LA MÉMOIRE : MIEUX CONNAÎTRE POUR MIEUX PRÉSERVER

- ▶ Mémoire et vieillissement par un neuropsychologue
- ▶ Danse

10 mai de 10h à 12h : LA SANTÉ DU COEUR PAR L'ACTIVITÉ PHYSIQUE ET L'ALIMENTATION

- ▶ Prévention des maladies cardiovasculaires par un cardiologue
- ▶ Marche nordique

7 juin de 10h à 12h : FAIRE LE POINT SUR SA CONDITION PHYSIQUE

- ▶ Bilan de forme

➔ **Informations pratiques :**

- Lieu : salle du Tapis vert à Melle
- Entrée gratuite sur inscription
- Inscription auprès de Mutualité Française Poitou-Charentes : 05 49 05 79 03
vbillaudeau@mfpf.fr

ou l'Office des Sports et des Associations du Pays Mellois : 05 49 27 92 43 ou 06 44 03 74 40
oscam@wanadoo.fr

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

Contact Presse / Mutualité Française Poitou-Charentes :
Mélanie Meunier – 06 76 50 41 15 – communication@mfpfpc.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

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 (Certifié HON Code, ce site apporte des informations santé validées par des experts).*