

## SENIOR ET SPORTIF Se (re)mettre à l'activité par la randonnée...

Pour les plus de 55 ans, l'activité physique est une composante essentielle d'un vieillissement réussi ! La Mutualité Française Poitou-Charentes propose 5 rendez-vous Sport-Santé sur le grand Poitiers 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

### → Informations pratiques :

- De 13h45 à 16h
- Entrée gratuite sur inscription
- Inscription auprès de Mutualité Française Poitou- Charentes : 05 49 50 02 79 - [nmorin@mfpc.fr](mailto:nmorin@mfpc.fr)

### → Programme :

#### 24 septembre : LE CORPS EN ÉQUILIBRE

- ▶ Prévention des chutes
- ▶ Rando Santé : découverte du campus universitaire organisée par l'INTER CAS UNIVERSITÉ  
*Campus universitaire - Locaux du SDS - Bât B13 - 2, rue Marcel Doré à POITIERS*

#### 19 novembre : 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 3ème étage - 60 rue Carnot à POITIERS*

#### 21 janvier : 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 mars : 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 mai : 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

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

### Contact Presse / Mutualité Française Poitou-Charentes :

Mélanie Meunier – 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).