

Le 8 mars 2017

## SENIOR ET SPORTIF

### Se (re)mettre à l'activité !

*Senior et Sportif* est un programme de prévention santé conçu par la Mutualité Française Poitou-Charentes. Objectif ? Encourager les plus de 55 ans à débiter ou reprendre une activité physique adaptée aux capacités de chacun, que l'on soit sportif ou non. A partir du 14 mars à Chauvigny, les seniors sont invités à suivre gratuitement des ateliers alliant conseils santé, activité physique et convivialité.

#### Motiver les seniors à reprendre une activité physique en douceur

Comme son nom l'indique, le programme de prévention *Senior et Sportif* s'adresse aux personnes âgées de plus de 55 ans, qui ne pratiquent pas de sport ou qui bougent peu au quotidien. En participant à ce programme, les seniors sont accompagnés pour reprendre une activité physique adaptée et en douceur, ce qui à terme vise à préserver leur santé et leur autonomie.

Conçu par la Mutualité Française Poitou-Charentes, *Senior et Sportif* est proposé à Chauvigny en partenariat avec la ville et le Comité Départemental Olympique et Sportif 86 (CDOS 86), ce qui permet de développer une offre sport-santé locale adaptée aux seniors.

#### Conseils santé, pratique sportive et convivialité !

Concrètement *Senior et Sportif* propose une série d'ateliers collectifs qui se déroulent à Chauvigny le mardi matin, de mars à juin. Chaque séance allie à la fois théorie et pratique ; les participants sont d'abord sensibilisés à une thématique de santé puis découvrent une activité physique adaptée comme du judo, du badminton, du cirque ou encore une marche d'orientation.

3 grands thèmes sont ainsi abordés :

- La prévention des chutes par le maintien de l'équilibre
- La prévention des maladies cardio-vasculaires par la nutrition
- La prévention des troubles de la mémoire

#### Infos pratiques :

- ▶ 17 rencontres hebdomadaires entre le 14 mars et le 27 juin 2017
- ▶ Chaque mardi de 10h à 12h, au complexe sportif de Peuron à Chauvigny
- ▶ Ateliers gratuits sur inscription et sur présentation d'un certificat de non contre-indication à la pratique sportive
- ▶ Mutualité Française Poitou-Charentes : [adavid@mfpc.fr](mailto:adavid@mfpc.fr) / 05 49 50 02 79

**Contact Presse :** Marcia Régeard – 06 76 50 41 15 – [communication@mfpc.fr](mailto:communication@mfpc.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.*

