

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 l'UFOLEP 79. 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, l'UFOLEP 79 et leurs partenaires proposent **un programme sport santé, alliant de l'information santé, de la pratique et surtout de la convivialité.**

D'avril à juillet 2016 dans la commune de Saint-Pardoux, 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 :

- **Date** : Du 7 avril au 7 juillet 2016
- **Lieu** : Salle du foyer rural, impasse du stade, à Saint Pardoux
- **Entrée gratuite sur inscription** : Florimond BLAIS, 06 71 61 04 45, florimond.blais@gesa79.fr ou Virginie Billaudeau, 05 49 05 79 03, vbillaudeau@mfpc.fr

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

A propos du GESA 79

Le Groupement d'Employeurs Sport et Animation 79 est une structure associative qui organise la mutualisation et le partage d'emplois entre associations et collectivités dans les champs du sport et de l'animation.

L'inscription dans le programme de réduction des inégalités d'accès à la pratique sportive sur les territoires prioritaires, soutenu par la DDCSPP 79 et la Région Poitou-Charentes, a permis au GESA 79 de créer deux emplois d'agent de développement sportifs sur le territoire de la Gâtine. La principale mission des deux éducateurs est de proposer et de mettre en place sur les territoires cités, des actions visant à favoriser la diversité d'une offre d'activités physiques et sportives de qualité, adaptée à tous les publics.

contact@gesa79.fr

A propos de l'UFOLEP des Deux-Sèvres

*L'Ufolep des Deux-Sèvres est une association qui a pour objectif de promouvoir la pratique d'activités physiques et sportives pour tous. **L'Union Française des Oeuvres Laiques d'Education Physique** a été créée en 1928 au sein de la Ligue de l'enseignement, mouvement d'éducation populaire, afin de répondre aux attentes d'une partie de ses adhérents. L'UFOLEP est une fédération agréée par le Ministère des Sports et membre du Comité National Olympique et Sportif Français (CNOSF). **1ère fédération sportive multisports affinitaire de France**, l'UFOLEP présente une double identité et une double ambition de fédération multisports et de mouvement d'idées dans la société d'aujourd'hui et de demain.*

C'est l'idée d'un sport accessible à tous les publics, éloignés ou non de la pratique sportive : seniors, petite enfance, femmes, ...

www.laligue79.org

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