

Communiqué de presse

Santé en mouvement

De nombreuses études scientifiques montrent les bienfaits d'une activité physique régulière sur l'avancée en âge. Bouger permet d'entretenir son cœur, ses muscles, ses os, son équilibre, ses capacités d'attention et même ses relations sociales. Le programme *Santé en mouvement* s'attache à informer et sensibiliser les allocataires aux bénéfices d'une activité physique régulière, pour un meilleur bien-être physique et psychique.

Le Comité Régional de Coordination de l'Action Sociale (CRCAS) du Nord Pas de Calais Picardie, la MSA de Picardie, le Centre Hospitalier de Montdidier Roye, la Plateforme de Répit et d'Accompagnement des Aidants, ainsi que la Communauté de Communes du Grand Roye proposent de participer à l'action *Santé en mouvement*.

Ce parcours personnalisé se déroule en trois étapes :

- **Une conférence débat sur les enjeux de l'activité physique**, animée par le Dr Coelenbier, médecin directeur du Centre de prévention AGIRC-ARRCO **le jeudi 5 avril 2018 à 14h** à la Salle des fêtes de Roiglise, 6 rue de Carrépuis (80700).
- **Un cycle de six ateliers "découverte"** présenté à l'issue de la conférence, qui s'adresse aux personnes qui ne pratiquent pas d'activité physique régulière. Ces ateliers permettent de (re)découvrir en petits groupes de 12 à 15 personnes différentes activités physiques. *La participation forfaitaire est de 15 euros pour le cycle de six ateliers.*

Atelier 1 : D-marche, le vendredi 18 mai de 14h à 16h

Atelier 2 : Gymnastique d'entretien, le vendredi 25 mai de 14h à 16h

Atelier 3 : Cardio-training, le vendredi 1^{er} juin de 14h à 16h

Atelier 4 : Relaxation, le vendredi 8 juin de 14h à 16h

Atelier 5 : Coordination de mouvements, le vendredi 15 juin de 14h à 16h

Atelier 6 : Marche, le vendredi 22 juin de 14h à 16h

- **A l'issue de ces ateliers, une séance de bilan** sera proposée le **vendredi 29 juin de 14h à 16h** afin de guider ceux qui le souhaitent dans le choix de l'activité la plus adaptée et dans la prise de contact avec les associations locales.

Contact presse :

Mathilde Brard - Chargée de communication - MSA de Picardie
brard.mathilde@picardie.msa.fr - 03 22 82 62 90