



Communiqué de *presse*

Mai 2021



La Mutualité Française Grand Est, l'APS Vosges et l'Espace Santé du Pays de Remiremont organisent à partir du 21 mai 2021 un programme de prévention intitulé :

« POUR VOTRE CŒUR, BOUGEZ PLUS ! »

Selon un rapport du European Heart Network², l'inactivité physique est désormais établie comme un facteur de risque majeur dans le développement des maladies cardiovasculaires et cérébrovasculaires. Les populations inactives ont en effet environ deux fois plus de risques de développer des maladies cardiovasculaires que les populations actives.

Souhaitant promouvoir des habitudes de vie favorables au vieillissement en bonne santé, la Mutualité Française Grand Est, l'APS Vosges et l'Espace Santé du Pays de Remiremont organisent dès le 21 mai 2021 le programme « Pour votre cœur, bougez plus ! », à Saint-Étienne-lès-Remiremont, composé en deux ateliers complémentaires, pour s'informer sur les bienfaits de l'activité physique dans la prévention des maladies chroniques, prendre conscience de son niveau d'activité physique et faire évoluer ses habitudes au quotidien.

Les ateliers, à destination d'un **public adulte ou senior sédentaire**, seront animés par une éducatrice sportive, également chargée de projets prévention à la Mutualité Française Grand Est. L'objectif sera d'apporter des repères sur l'activité physique et des éclairages par rapport aux recommandations données.

► **21.05.2021 : atelier 1 :**

Réalisation de cinq tests de condition physique : équilibre, endurance, souplesse, résistance des membres inférieurs, force de préhension. Il s'agira de prendre conscience de son activité physique quotidienne et aussi de sa condition physique.

► **28.05.2021 : atelier 2 :**

Suite à une expérimentation individuelle de l'activité physique, les participants échangeront sur les freins et les forces rencontrés pendant une semaine. Ajustement des exercices en fonction des besoins de chacun.

Les ateliers ont lieu de 14h à 16h, à la salle Multiactivités située 30 Route de Xennois à Saint-Étienne-lès-Remiremont.
Tenue décontractée conseillée.

**Ce programme est entièrement gratuit et accessible à tou.te.s sur inscription.
Nombre de place limité à 9 personnes.**



À PROPOS DE LA MUTUALITÉ FRANÇAISE GRAND EST

Présidée par Laurent MASSON, la Mutualité Française Grand Est rassemble 136 mutuelles, qui protègent plus de 2,3 millions de personnes, soit 42% de la population. 162 services de soins et d'accompagnement proposent une offre de santé globale sur l'ensemble du territoire.

Véritable mouvement social, elle fonde son action sur le respect de la dignité des personnes, la solidarité, la démocratie, l'indépendance et la responsabilité.

Elle représente et défend les mutuelles et leurs adhérents, anime et coordonne la vie mutualiste régionale, apporte des services aux mutuelles (formation, communication) et met en oeuvre des actions de prévention et de promotion de la santé auprès de leurs adhérents et de la population.

Votre contact *presse* :

Lorraine MEYER
06 87 14 22 39
lmeyer@mfge.fr

grandest.mutualite.fr

