

La Mutualité Française Grand Est & ses partenaires organisent à Villé les 9 & 16 octobre deux ateliers visant à s'informer sur les bienfaits de l'activité physique dans la prévention des maladies cardiovasculaires, intitulés :

“POUR VOTRE CŒUR, BOUGEZ PLUS !”

Depuis 2012, l'inactivité physique est devenue la première cause de mortalité évitable dans le monde, responsable de plus de décès que le tabagisme. Selon l'OMS, l'inactivité physique est responsable à elle seule de 10 % des décès en Europe. A l'inverse, l'activité physique peut diminuer significativement la mortalité précoce. Ainsi, ajouter à son mode de vie 15 minutes de marche tous les jours diminue la mortalité de 14 %, que l'on soit jeune ou âgé, un homme ou une femme, en bonne santé cardiovasculaire ou non, hypertendu ou non, obèse ou non, diabétique ou non (sources : Ministère Chargé des Sports).

Forts de ce constat, la Mutualité Française Grand Est, en partenariat avec la Collectivité européenne d'Alsace, la Communauté de communes de la Vallée de Villé, la Maison des aînés et des aidants Seniors & handicap de Sélestat, organisent à Villé les 9 & 16 octobre 2023 un cycle de deux ateliers intitulé « Pour votre cœur, bougez plus ! » visant à prendre conscience des bienfaits de l'activité physique au quotidien.

Lundi 9 octobre 2023 :

- Activité physique : de quoi parle-t-on ?
- Quelles sont les recommandations pour la pratique d'une activité physique ?
- Bienfaits et prévention des maladies cardio-vasculaires
- Evaluer son niveau d'activité physique
- Ateliers pratiques : tests de condition physique

Lundi 16 octobre 2023

- Identifier les freins et leviers à la pratique d'une activité physique
- Comment se fixer des objectifs ?
- Quelles précautions prendre ?
- Présentation des dispositifs Sport sur ordonnance & Prescri'Mouv

Les ateliers auront lieu de 14h à 16h à la Médiathèque de la Vallée de Villé, rue de Bassemberg à Villé.

Gratuit et ouvert à tou.te.s* sous réserve d'inscription préalable.

Venir avec des vêtements et des chaussures adaptées.

Inscription
obligatoire :

03 69 33 23 40 ou
bdbr.ville.accueil
@alsace.eu