



Sport santé et sans blessure

Conférence santé gratuite

Mercredi 13 décembre 2023 à Montauban, de 18h à 20h

Espace Culturel Le VO, 1899 chemin de Paulet

Ouvert à tous.

Sur inscription sur : occitanie.mutualite.fr/sport-sante

Plus de renseignements au 05 34 44 33 20

La Mutualité Française Occitanie et ses partenaires vous invitent à participer à une conférence autour de l'activité physique.



Au programme

- Débuter ou reprendre une activité sportive : estimation des besoins, des objectifs de bien-être et de compétences, avec une progressivité et un accompagnement adapté.
- Quels sont les risques de blessures pour sportifs réguliers, occasionnels ou débutants ?
- Agir au niveau de sa santé globale en prévention de blessures.
- Sport sur ordonnance et Maisons Sports Santé : présentation des dispositifs en Tarn-et-Garonne.
- Boîte à outils, truc et astuces.

Intervenants

Cette conférence sera animée par un médecin du sport, un coach sportif et un professeur de sport du service départemental à la jeunesse, à l'engagement et aux sports du Tarn-et-Garonne.

La pratique d'une activité physique adaptée est déterminante et contribue, au maintien du capital santé. Mais comment pratiquer en toute sécurité, quel que soit son état de forme ? Comment perdurer dans ses activités sportives de loisirs, en autonomie ou en club, pour diminuer les risques de blessures ?

Partenaire : le service départemental à la jeunesse, à l'engagement et aux sports du Tarn-et-Garonne.

A PROPOS DE LA MUTUALITE FRANÇAISE OCCITANIE :

La Mutualité Française Occitanie est un acteur incontournable de la politique de santé sur la région. Elle participe activement au maintien d'une protection sociale solidaire, d'un accès aux soins pour tous et à l'évolution de notre système de santé. Son rôle est aussi d'accompagner les mutuelles, notamment en favorisant le militantisme de proximité et en donnant aux élus mutualistes les moyens d'exercer leur engagement. La Mutualité Française participe au développement et à la promotion de l'économie sociale et solidaire en région.

La Mutualité Française Occitanie rassemble et représente :

- 132 mutuelles, soit 3 200 000 personnes protégées.
- Plus de 500 Services de soins et d'accompagnement mutualistes : cliniques, centres d'optique, centres dentaires, crèches, EHPAD, etc.
- Près de 750 actions par an de prévention et promotion de la santé, dédiées au grand public et aux adhérents mutualistes.

CONTACT PRESSE : Boris Sanmartin – 06 20 86 16 82 – boris.sanmartin@mutoccitanie.fr