

A L'EAU POUR VOS ARTERES BOUGEZ- NAGEZ!

ATELIERS GRATUITS Pour Adultes de 14H30 à 17H00

*Atelier de Prévention
"Santé des Artères"
avec l'association
RéuCARE*

**Atelier d "Aqua
Santé"
avec l'association
AQUA BIEN ÊTRE**



**Samedi 08 Octobre Piscine du Front de Mer de St Paul
Samedi 15 Octobre Piscine du Butor St Denis**



PREAMBULE

La sédentarité, absence ou insuffisance d'activité physique, est devenue une cause majeure de maladies cardiovasculaires dans beaucoup de pays et **La Réunion** ne fait pas exception.

Or ce **risque est évitable** si chacun comprend l'importance d'agir.

Choisir une activité physique régulière, adaptée à sa capacité, à ses goûts et à son mode de vie, favorise le bien être physique et moral, mais c'est avant tout une **action préventive efficace** contre le surpoids, le diabète et d'autres maux de notre société développée.

Mais nous savons aussi qu'agir est parfois difficile:

aussi faut il comprendre pourquoi, et apprendre comment se motiver pour décider par soi-même, afin de maintenir une activité physique régulière et suffisante.

L'objectif des deux organisateurs de l'évènement va dans ce sens: **Aider ceux qui en ont besoin.**

Ils offriront aux Réunionnais qui viendront:

➔ un **atelier de prévention** « santé des artères »

(si besoin une proposition de programme éducatif gratuit)

➔ une **«séance découverte»** d'activité aquatique.

LES ORGANISATEURS

Deux associations partenaires s'associent afin d'offrir gratuitement cette manifestation aux **Adultes** de la zone ouest et nord de l'île.

Elles accueillent également tout au long de l'année les personnes intéressées au sein de leurs structures.

- **RéuCARE**, est une association à but non lucratif, spécialisée dans la prévention cardiovasculaire et rénale. Elle est agréée par l'Agence de santé Océan indien (ARS).

RéuCARE se mobilise pour offrir aux adultes concernés un programme éducatif personnalisé avec des séances de groupe gratuites pour apprendre à mieux gérer sa santé au quotidien, en proximité dans l'île.

- **AQUA BIEN ÊTRE**, est une association aquatique, loi 1901, qui a pour objet: le Bien Être et les Loisirs de la famille, de la femme enceinte aux seniors et ce sans contrainte sportive.

Elle offre des activités aquatiques sur les secteurs de St Denis et de St Paul, et prend en compte le vécu, les possibilités physiques et les choix de chacun, car l'eau soulage les douleurs, le surpoids et améliore son état de forme.

Elle offre une réduction tarifaire aux personnes suivies en prévention et adhérentes à RéuCARE, dans le cadre de son partenariat.

OBJECTIFS DE LA MANIFESTATION

OBJECTIF SANTÉ

- ◆ Offrir la possibilité de faire un bilan « santé des artères », gratuitement, en évaluant les facteurs de risque modifiables; puis selon le niveau de risque, avoir une proposition de programme éducatif gratuit aussi.
- ◆ Donner accès aux participants à une « séance découverte » pour une activité aquatique douce et adaptée, afin de faire prendre conscience des bienfaits d'une pratique physique pour le bien être et la santé.

OBJECTIF SOCIAL

- ◆ Donner un accès libre au plus grand nombre, afin de favoriser une large participation. Solliciter les plus hésitants.
- ◆ Pas de discrimination, un égal accès pour tous, quel que soit son état de forme, son niveau social et/ou son niveau de pratique.

PROGRAMME

- **14H30:** Accueil des participants
- **Atelier de prévention « Santé des Artères » par RéuCARE.**
- **Séance d'Aqua Santé** dans le petit bassin par Aqua Bien Être.

Rotation des ateliers toutes les ½ heures.

- **17h00:** Fin de la manifestation.

CONTACTS

RéuCARE

97, rue Du Bois de Nèfles

97400 St Denis

Tel: 0262 202 632 / GSM: 0693 919 250

reucare2@wanadoo.fr

www.reucare.org

AQUA BIEN ÊTRE

07, rue Etienne Regnault

97460 St Paul

Tel : 0692 608 352

aquabienetre@gmail.com

www.aqua-bienetre.com