



# COMMUNIQUÉ DE PRESSE

## MAISON SPORT-SANTÉ 83

### Visioconférence "Jeudis Sport Santé"

« Seniors : quelle activité physique pour maintenir votre capital santé ? »

par le Dr Patrice Bendahan

Jeudi 3 décembre 2020 – 18h00

en direct sur [zoom.us](https://us02web.zoom.us/j/89554054385) – Réunion n°895 5405 4385

Toulon, le 25 novembre 2020,

La situation sanitaire actuelle a mis l'accent sur les questions de santé. Et de nombreuses études démontrent que l'activité physique est un vecteur important de maintien d'une bonne santé. Avec la période de sédentarité imposée, il est opportun de rappeler cela.

C'est pourquoi la Maison Sport-Santé 83 adapte les "Jeudis Sport Santé", ses conférences mensuelles gratuites, pour les diffuser en visioconférence.

Pour ce prochain rendez-vous, Patrice Bendahan, Docteur en biomécanique du sport, interviendra sur les activités physiques que peuvent pratiquer les Seniors afin de maintenir leur capital santé.

« *L'activité physique chez le Senior est indispensable pour maintenir et améliorer l'endurance cardio-respiratoire, le capital musculaire et osseux, réduire le risque de maladies non-transmissibles, la dépression, la détérioration cognitive ou encore l'équilibre. Nous verrons lors de cette visioconférence quelles doivent être l'intensité, la durée de chaque séance, la fréquence hebdomadaire....* » précise le Dr Jean-Marie Lamoulère, médecin coordonnateur de la Maison Sport-Santé 83.

Rendez-vous donc le jeudi 3 décembre à 18h en direct sur la plateforme Zoom.

<https://us02web.zoom.us/j/89554054385>

ou sur [www.zoom.us](https://www.zoom.us) – Réunion n° 895 5405 4385 (pas de mot de passe requis)

Les conférences "Jeudis Sport Santé" sont organisées le 1<sup>er</sup> jeudi de chaque mois par la Maison Sport-Santé 83, en partenariat avec le CDOS 83 et avec soutien du Conseil Départemental du Var et de l'Agence Nationale du Sport.

#### CONTACT PRESSE

Romain COUPAT  
Chargé de communication – CDOS 83  
04.94.46.01.92 / 06.73.76.60.72  
[cdosvar.romain@cdos83.fr](mailto:cdosvar.romain@cdos83.fr)

#### CONTACT PRESSE

Dr Jean-Marie LAMOULÈRE  
Médecin coordonnateur MSS83  
06.61.27.08.53