

INVITATION A LA PRESSE

Nancy, le 26 février 2025

CLINIQUE LOUIS PASTEUR – ATELIERS - SANTE & AUTONOMIE

ESSEY PARTI, ON BOUGE ! : UN PROGRAMME DE PREVENTION POUR LES SENIORS DE PLUS DE 65 ANS

Entre le vendredi 7 mars et le vendredi 9 mai 2025

La Clinique Louis Pasteur à Essey-lès-Nancy et le cabinet de médecins du sport et de rééducation RMES (Rééducation et Médecine de l'Exercice et du Sport), s'engagent aux côtés de la Maison Sport Santé Kléber à Essey-lès-Nancy dans un programme de préservation de l'autonomie à destination des séniors de plus de 65 ans et vivant à domicile, baptisé « Essey parti, on bouge ! ».

Madame Catherine FULPIN, Directeur général
Vous invite à un **temps d'échange avec la Presse**
À l'occasion du lancement de ce tout premier programme de prévention

Vendredi 7 mars 2025 à 10 heures au CREPS
1 avenue Foch – Essey-lès-Nancy

A compter du **7 mars** les ateliers se tiendront **chaque vendredi entre 10 heures et 11 heures 30 jusqu'au vendredi 9 mai 2025**. Ce dispositif gratuit pour les bénéficiaires est soutenu par la DRAJES, Délégation Régionale académique à la Jeunesse, à l'Engagement et aux Sports – et l'ARS, Agence Régionale de Santé. Les habitants d'Essey-lès-Nancy, Saint-Max, Seichamps, Tomblaine, Saulxures et Pulnoy sont les premiers à être ciblés et pourront participer, sous réserve de présentation d'un certificat médical.

- **L'activité physique : un pilier essentiel pour la santé**

Comme le souligne le **Docteur Christophe BAILLET**, Président du groupe **Louis Pasteur Santé** : « L'ambition du programme « Essey parti, on bouge ! » dans lequel nous nous inscrivons, vise à sensibiliser les séniors de plus de 65 ans à l'importance de l'activité physique, pour préserver leur autonomie. Ce programme, assorti de nombreux conseils, nous permet d'aborder l'activité physique comme faisant partie intégrante de la lutte contre la sédentarité et l'isolement social. L'activité Physique permet par ailleurs d'améliorer la santé cardiovasculaire en renforçant les muscles et les os mais aussi de réduire le risque de maladies chroniques (diabète, hypertension et obésité). Enfin, elle favorise la gestion du poids, améliore la circulation sanguine, renforce le

système immunitaire et booste la santé mentale en réduisant le stress et l'anxiété. Un ensemble de paramètres qui contribuent à un bien-être général et à une meilleure qualité de vie ».

- **Un programme structuré en 9 ateliers thématiques**

Dans ce contexte, le programme « Essey parti, on bouge ! » s'articule autour de **9 ateliers collectifs, dont un atelier de synthèse**, abordant : la pratique d'une activité physique adaptée ; l'information sur la nutrition ou encore la sensibilisation à l'aménagement du domicile pour les participants.

En fonction de la thématique de l'atelier d'une durée d'**1 heure 30**, l'encadrement est assuré soit par un enseignant en activité physique adapté, par une diététicienne, un ergothérapeute voire par d'autres professionnels de la santé et du sport.

9 ateliers sont proposés :

- **Atelier 1 : Accueil** autour d'une présentation du programme et du « **Challenge de pas** » qui sera proposé via des montres connectées puis **Quizz interactif** sur le niveau d'activité physique des participants. *RdV au Creps 1 avenue Foch à Essey-lès-Nancy*
- **Atelier 2 : Prévention des chutes et équilibre.** Il s'agit de limiter les risques de chutes et de fractures. Des exercices d'équilibre statique et dynamique seront proposés, adaptés aux besoins des participants. *RdV au Creps 1 avenue Foch à Essey-lès-Nancy*
- **Atelier 3 : Renforcement musculaire** visant à lutter contre l'atrophie musculaire et le déconditionnement physique par le renfort des muscles pour garder un corps fort et capable de rester autonome dans les tâches quotidiennes. *RdV au Creps 1 avenue Foch à Essey-lès-Nancy*
- **Atelier 4 : Arts plastiques et motricité.** Grâce au partenariat tissé avec la crèche Pitchoun, des activités d'expressions et une marche avec les enfants et un premier ½ groupe seront proposées favorisant le lien intergénérationnel tout en luttant contre l'isolement des personnes âgées. *RdV Crèche Pitchoun 44 rue du 8 Mai 1945 à Essey-lès-Nancy*
- **Atelier 4bis : Motricité et arts plastiques** pour le second ½ groupe, toujours en partenariat avec la crèche Pitchoun, activités d'expressions et marche avec les enfants. *RdV Crèche Pitchoun 44 rue du 8 Mai 1945 à Essey-lès-Nancy*
- **Atelier 5 : Nutrition et vieillissement.** Un temps privilégié avec une diététicienne permettra d'échanger autour d'idées reçues alimentaires et de mettre en place de bonnes pratiques lorsqu'on avance en âge. *RdV au Creps 1 avenue Foch à Essey-lès-Nancy*
- **Atelier 6 : Sport & Santé.** Cette séance découverte est organisée au sein d'une association ou structure sportive en vue d'inciter ultérieurement le participant à poursuivre une activité et à s'y inscrire. *RdV au Creps 1 avenue Foch à Essey-lès-Nancy*
- **Atelier 7 : Marche Nordique.** *Rdv au plateau de Malzéville*
- **Atelier 8 : Aménagement du domicile.** Un ergothérapeute évoquera les différentes problématiques et solutions à mettre en œuvre pour améliorer l'environnement du logement et diminuer le risque de chute à domicile. *RdV au Creps 1 avenue Foch à Essey-lès-Nancy*
- **Atelier 9 : Clôture** avec une restitution globale qui se déroulera le **9 mai 2025** à partir de la synthèse d'évaluation de la condition physique de l'ensemble des participants, d'un échange sur leur ressentis et d'une mesure de satisfaction du programme. *RdV*

au Creps 1 avenue Foch à Essey-lès-Nancy

A retenir que le « **Challenge de pas** » sera organisé tout au long du programme, incitant les participants à en totaliser un maximum. Les résultats seront dévoilés le 9 mai et le participant le plus « actif » se verra remettre un prix.

• Les acteurs de l'événement

○ Cabinet RMES - Rééducation et Médecine de l'Exercice et du Sport

Les Docteurs **Guillaume BAZIN**, **Laure CRESTANI**, **Jean-Marc GEOFFROY**, **Guillaume MASSEHIAN** sont les quatre praticiens de RMES - Rééducation et Médecine de l'Exercice et du Sport, implanté au cœur du Pôle Médical Pasteur Kléber - 42 rue du 8 mai 1945 à Essey-lès-Nancy.

Le RMES bénéficie d'un plateau technique de pointe, ainsi que de la proximité immédiate de nombreux acteurs de la prise en charge de l'appareil locomoteur : urgences du CMSI, centre d'imagerie, centre de rééducation fonctionnelle, consultation de chirurgie orthopédique, et service d'isocinétisme.

○ Maison Sport Santé Kléber

4^{ème} du genre à avoir été labellisée dans le Grand Est en 2020, la Maison Sport santé est implantée en plein cœur du pôle Médical Pasteur Kléber à Essey-lès-Nancy.

Elle propose des actions d'information, de sensibilisation, d'accompagnement visant à faire reconnaître l'activité physique et sportive comme pratique essentielle favorisant l'amélioration de la santé de la population. Elle s'adresse à :

- Des personnes en **bonne santé**, quel que soit leur âge, qui souhaitent se (re)mettre à l'activité physique tout en bénéficiant d'un accompagnement à des fins de santé, de bien-être
- Des personnes atteintes d'**affections de longue durée** à des fins de santé, de bien-être mais également à des fins thérapeutiques, impliquant une activité physique adaptée et sécurisée par des professionnels formés, sur prescription d'un médecin
- Ou encore des personnes souffrant de **maladies chroniques** pour lesquelles l'activité physique et sportive est recommandée.

ESSEY PARTI, ON BOUGE !

Infos & Inscriptions - Sur certificat médical : 07 71 24 49 28 ou

maisonsportsantekleber@louispasteursante.fr

LOUIS PASTEUR SANTE, UN POLE MEDICAL D'EXCELLENCE AU SERVICE DU PATIENT

Président : Docteur Christophe BAILLET,

Vice-Présidents : Docteur Philippe TOURRAND et Docteur Jean-Charles POTTIE

Directeur général : Catherine FULPIN

6 ETABLISSEMENTS SUR LE GRAND EST

Clinique Louis Pasteur – Métropole du Grand Nancy

Pôle médical Pasteur-Kléber – Métropole du Grand Nancy

Clinique Jeanne d'Arc – Lunéville

Clinique Ambroise Paré – Thionville

Clinique La Ligne Bleue – Épinal

Clinique SMR les Elieux – Métropole du Grand Nancy

350 médecins et 1 300 collaborateurs

Plus de **100 000 patients** accueillis par an

www.louispasteursante.com

Contact Presse Groupe Louis Pasteur Santé

STRATÉGIES D'INFORMATION ET DE COMMUNICATION – 18 rue des Dominicains – 54000 - NANCY

Sophie MAYEUX - Tél. +33 (0)3 83 35 19 39 - sdic.conseil@wanadoo.fr