

# Dammarié

## Dimanches en forme

L'ambition de ce dispositif totalement gratuit est de promouvoir le sport-santé-bien-être dans une optique de santé publique.

La contribution des activités physiques et sportives à l'amélioration de la santé n'est plus à démontrer. De nombreuses études en ont rappelé les effets bénéfiques, notamment sur l'augmentation de l'espérance de vie, le recul de la dépendance des personnes âgées, le maintien de l'autonomie pour tous, la santé mentale, la prévention de l'obésité, du diabète, la prévention de certains cancers et de leur récurrence et des maladies cardio-vasculaires.

Stress, rythme de vie haletant, utilisation intensive de la voiture ou encore temps croissant passé devant les écrans sont autant de facteurs qui concourent à une « sédentarisation » excessive et nocive pour la santé.

C'est fort de ce constat que l'équipe municipale a souhaité mettre en place une politique locale de santé publique qui a pour but de faciliter l'accès à la pratique du sport pour tous.

Les Dammariens sont invités à participer à des activités sportives de bien-être organisées par la Ville les dimanches de 9h30 à 12h !

Les séances sont gratuites, ouvertes à tous et encadrées par des éducateurs sportifs de la Ville.