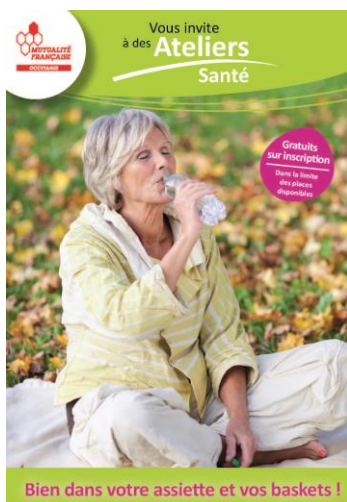


4 octobre 2017

Bien dans votre assiette et vos baskets ! Ateliers santé seniors

Dans le cadre de la conférence des financeurs de la prévention de la perte d'autonomie, la Mutualité Française Occitanie organise dans l'Hérault des cycles de 7 ateliers « Bien dans votre assiette et vos baskets ! ». A partir du lundi 16 octobre jusqu'au vendredi 1^{er} décembre, ces ateliers sont gratuits et ouverts à tous. Les participants seront notamment sensibilisés à l'alimentation et à l'activité physique leur permettant de préserver leur santé et faciliter le maintien à domicile.



Lieux et horaires

(Salle communiquée lors de la validation des inscriptions)
Ateliers gratuits sur inscription.

L'inscription vaut pour un cycle de 7 ateliers :

- 1) Comprendre ce qu'est la nutrition
- 2) Bien manger pour bien vieillir
- 3) Bien bouger pour bien vieillir
- 4) Mon alimentation au quotidien
- 5) Mon activité physique au quotidien
- 6) Bien dormir pour bien vieillir
- 7) Les clefs de la réussite

La Salvetat-sur-Agout : tous les lundis de 14h à 16h30

16/10 – 23/10 – 30/10 – 06/11 – 13/11 – 20/11 – 27/11

Lodève : tous les mardis de 9h30 à 12h

17/10 – 24/10 – 31/10 – 07/11 – 14/11 – 21/11 – 28/11

Gignac : tous les mardis de 14h à 16h30

17/10 – 24/10 – 31/10 – 07/11 – 14/11 – 21/11 – 28/11

Villemagne-l'Argentière : tous les mercredis de 9h30 à 12h (sauf le 02/11) 18/10 – 25/10 – 02/11 – 08/11 – 15/11 – 22/11 – 29/11

Clermont l'Hérault : tous les mercredis de 14h à 16h30 (sauf le 02/11) 18/10 – 25/10 – 02/11 – 08/11 – 15/11 – 22/11 – 29/11

Lunel : tous les jeudis de 9h30 à 12h : 19/10 – 26/10 – 02/11 – 09/11 – 16/11 – 23/11 – 30/11

Béziers : tous les vendredis de 9h30 à 12h : 20/10 – 27/10 – 03/11 – 10/11 – 17/11 – 24/11 – 01/12

Capetang : tous les vendredis de 14h à 16h30 : 20/10 – 27/10 – 03/11 – 10/11 – 17/11 – 24/11 – 01/12

Une occasion de profiter de conseils et d'astuces pour adopter les bonnes pratiques et préserver son capital santé. En petits groupes et animés par des experts, ces rencontres permettront un accompagnement personnalisé.