

27 février 2018

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 le Gers des cycles de 7 ateliers « Bien dans votre assiette et vos baskets ! », en partenariat avec le CCAS* de Lectoure. A partir du vendredi 9 mars jusqu'au mardi 3 avril 2018 à Lectoure, les seniors sont invités à participer à ces ateliers gratuits sur l'alimentation et l'activité physique, animés par des professionnels (diététicienne, animateur sportif...).

Sur inscription au 04 99 58 88 90.



Lieux et horaires

(Salle communiquée lors de la validation des inscriptions)

Ateliers gratuits sur inscription.

L'inscription vaut pour un cycle de 7 ateliers dans une ville :

- 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) Les clés de la réussite
- 7) Vieillir... Et alors ?

Lectoure : de 14h à 16h30

Vendredi 9/03 – Mardi 13/03 – Vendredi 16/03 – Mardi 20/03 – Vendredi 23/03 – Vendredi 30/03 – Mardi 3/04*

** Exceptionnellement, l'atelier aura lieu de 14h à 17h.*

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.

*CCAS : Centre Communal d'Action Sociale.