



Vous invite
à une **Rencontre**
Santé



**Entrée
libre &
gratuite**

Bouger, manger pour votre santé

Samedi
29 septembre 2018
de 16h à 18h30

PLACE DE L'HORLOGE
Lescure-d'Albigeois



Cette action s'inscrit dans le cadre d'**Octobre Rose**,
mois de sensibilisation au dépistage organisé des cancers

La pratique d'une activité physique et une bonne alimentation ont un effet bénéfique sur la santé et permettent de diminuer le risque de survenue de la maladie. Notamment sur la prévention des maladies cardio-vasculaires mais aussi, on le sait moins, sur la réduction des risques de cancers.

La Mutualité Française Occitanie, en partenariat avec l'ADECA 81* et la mairie de Lescure, vous invite à une après-midi santé. Lors de ce moment convivial, venez participer aux différentes animations proposées et découvrir comment la pratique d'une activité physique, couplée à une bonne alimentation, peut prévenir les risques de cancers.

Programme

- **16h00** : Accueil, animation danse et animation sportive ;
- **16h30** : Marche ou course à pied ;
- **17h00** : Collation offerte ;
- **17h30** : Conférence « Diététique et prévention des cancers », animée par une diététicienne.

Et aussi...

- Stand de documentation de l' ADECA 81* ;
- Stand de documentation de la Mutualité Française Occitanie.

* Association Tarnaise de Dépistage des Cancers.



occitanie.mutualite.fr

Découvrez l'ensemble
de nos rencontres santé.

Retrouvez-nous aussi sur :

