

Qu'est-ce que l'activité physique ? Quels sont ses bienfaits ?

Date(s) pour cet événement

Le 26 septembre 2024 de 14h30 à 17h00

Ajouter au calendrier

- [iCalendar](#)
- [Outlook](#)
- [Google Calendar](#)
- [Yahoo Calendar](#)



MUTUALITÉ
FRANÇAISE
HAUTS-DE-FRANCE



Pas-de-Calais
Ain Département

Échanges et balades santé



Les 17 et 26 septembre,
et le 1^{er} octobre 2024



À Hénin-Beaumont,
Libercourt et Oignies



AU PROGRAMME :

- Les bienfaits de l'activité physique.
- Adapter l'alimentation à mes besoins et à mon plaisir.
- Serein.e dans ma vie.

Chaque séance se compose d'un temps d'échanges et de sensibilisation suivi d'une balade santé sur la thématique. Balades accessibles de 3 km maximum. Pensez à vous munir d'un équipement adapté (eau, tenue, chaussures).

Ouvert à toute
personne de
60 ans et plus

Gratuit
Sur inscription
(places limitées)

Renseignements
et inscription :

07 87 38 16 78

celia.gobert@mutualite-hdf.fr



#Rencontresanté

ADAPTER L'ALIMENTATION À MES BESOINS ET À MON PLAISIR

Jeudi 26 septembre 2024, de 14h30 à 17h

Salle de l'Épinoy, Boulevard Fernand Darchicourt - 62820

Libercourt.

Quels sont les besoins spécifiques en matière d'alimentation à partir de 60 ans ?
Comment prendre du plaisir à manger tout en prenant soin de sa santé ?
Approfondissez vos connaissances et balayez les idées reçues puis partez en balade à la découverte des plantes sauvages comestibles et clôturez cet après-midi sur une dégustation.

Animé par une diététicienne et une naturopathe.

Chaque séance est gratuite (nombre de places limité). Renseignements et inscription auprès de Célia Gobert au 07 87 38 16 78 ou par mail : celia.gobert@mutualite-hdf.fr

Informations pratiques

Lieu

Salle de l'Épinoy
62820 libercourt
France