

T

LETTRE

20 g
validité
permanente



La Mutuelle qui va à l'essentiel

PREVENTION

RADIANCE

AUTORISATION 44036
59049 LILLE CEDEX



La Mutuelle qui va à l'essentiel

281 rue Nationale
BP 69
59003 LILLE cedex
03 20 14 41 60



Chargée de Prévention Promotion Santé
Barbara BUTEZ
03 20 14 41 61



Rendez-vous Senior en pleine forme

« Senior : manger, bouger pour le plaisir et la santé »

Réunion d'information
&
Ateliers

La mutuelle Radiance et le CLIC des Géants de Flandre vous invitent

Vendredi 20 mars 2009
REUNION
D'INFORMATION

Vendredis 27 mars, 3
et 10 avril 2009
ATELIERS
« manger – bouger »

Animation par des professionnels

- Dominique BERTHILIER , animatrice activité physique
- Charlotte CHWASTEK, diététicienne



Manger Bouger pour le plaisir et la santé

Radiance Nord Pas de Calais poursuit sa démarche prévention promotion de la santé autour de l'alimentation et de l'activité physique en proposant un programme dédié aux seniors.



Ce programme est composé :

- **d'une réunion d'information** afin d'échanger avec des professionnels de l'alimentation et de l'activité physique
- **Des ateliers** dédiés à l'alimentation et à la découverte de l'activité physique pour stimuler sa mémoire, prévenir les chutes, garder l'équilibre, être au meilleur de sa forme
- En clôture de programme un **Pique Nique Oxygène** : application pratique des ateliers à travers un pique nique et une ballade active accompagnée par la diététicienne et l'animatrice activité physique

Ni sport – Ni Régime

Mais conjuguer

Forme et Santé – Plaisir et bien-être



Réunion d'information

Vendredi 20 mars 2008 14h- 16h30

En quoi l'alimentation et l'activité physique protègent la santé et le vieillissement ?

Ateliers « manger, bouger » (limité à 15 personnes)

Atelier 1 Vendredi 27 mars 2009 14h – 17h

Gymnastique bien-être : entretenir et entraîner la fonction motrice / permettre un vieillissement dynamique

Alimentation : les familles d'aliments, comment se joue l'équilibre alimentaire ?

Atelier 2 Vendredi 3 avril 2009 14h – 17h

Gymnastique d'entretien de la mémoire : déplacements dans l'espace et mouvements pour développer la mémoire et la coordination

Alimentation : santé et alimentation

Atelier 3 Vendredi 10 avril 2009 14h – 17h

Gymnastique pour le maintien de l'équilibre : entretenir l'équilibre et prévenir les chutes et leurs conséquences

Alimentation : Atelier cuisine

LIEU : Centre SOCIAL

Place Jean-Marie Ryckewaert

STEENVOORDE

(grande salle au rez de chaussée)

NOM :

PRENOM :

ADRESSE :

CODE POSTAL :

VILLE :

TELEPHONE :

COURRIEL :

Adhérent Radiance : OUI NON

Je m'inscris à la réunion d'information

Je m'inscris aux ateliers

.....
Madame , Monsieur.....

m'accompagnera

à la réunion d'information

aux ateliers

Adhérent Radiance : OUI NON

A renvoyer pour le 16 mars 2009