

RENCONTRE SANTÉ



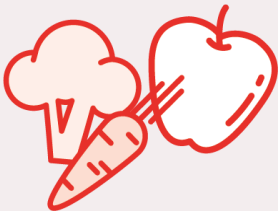
MUTUALITÉ  
FRANÇAISE  
AUVERGNE-RHÔNE-ALPES

Je me renforce après  
60 ans !



Tous les mercredis  
matins

Du 19 mai au 7 juillet  
à partir de 9h30 (les  
horaires de fin varient selon  
les dates, voir au dos)



SALLE DES FETES  
340 rue de la Mairie  
01120 THIL

## UN PARCOURS EN 8 MATINEES POUR :

- Vous encourager à la pratique d'une activité physique ;
- Vous informer pour mieux connaître et évaluer vos besoins alimentaires.

**PUBLIC** : personne de plus de 60 ans souhaitant se renforcer ou reprendre une activité physique pour se maintenir en forme.

Inscription obligatoire  
et gratuite

Nombre de places limité  
06 13 40 61 87  
contact\_inscription@mfarafra.fr



#Rencontresanté



# Je me renforce après 60 ans

L'avancée en âge est souvent synonyme de perte de masse musculaire qui peut entraîner des chutes et, en conséquence, des problèmes de santé. À cela peut s'ajouter une alimentation insuffisante ou mal équilibrée venant conforter cette perte de masse musculaire. Comment les seniors peuvent-ils reprendre une activité physique, se maintenir en forme le plus longtemps possible ?

Ce programme de 8 matinées, animé par un coach en activité physique adaptée et une diététicienne, allie une reprise en douceur de l'activité physique et des conseils en alimentation adaptés aux plus de 60 ans. Inscrit dans la durée, il permet d'ancrer la reprise de l'activité physique et de mieux en mesurer les effets.

## Tous les mercredis matin du 19 mai au 7 juillet 2021

- Mercredi 19 mai 2021 : 9h30 - **11h30**
- Mercredi 26 mai 2021 : 9h30 - 10h30
- Mercredi 2 juin 2021 : 9h30 – 10h30 puis 10h45 à 12h45 (+ diététicienne)
- Mercredi 9 juin 2021 9h30 – 10h30 puis 10h45 à 12h45 (+ diététicienne)
- Mercredi 16 juin 2021 : 9h30 - 10h30
- Mercredi 23 juin 2021 : 9h30 - 10h30
- Mercredi 30 juin 2021 : 9h30 - 10h30
- Mercredi 7 juillet 2021 : 9h30 - **11h30** (bilan)



Le professionnel de l'activité physique adaptée vous aidera à reprendre en douceur une activité physique régulière et pérenne sur **8 séances** axées sur le renforcement musculaire et l'équilibre, favorables au maintien de vos capacités physiques. La dernière séance, consacrée au bilan, vous donnera les clés pour poursuivre l'activité physique après l'atelier.

**Prévoir une tenue confortable ainsi que des baskets.**



Le professionnel en nutrition et diététique échangera avec vous sur **2 séances** de deux heures à propos des besoins alimentaires propres aux personnes de plus de 60 ans soucieuses de rester en bonne santé.



**Inscription obligatoire et gratuite**  
**Nombre de places limité**  
**06 13 40 61 87 / [contact\\_inscription@mfaraf.fr](mailto:contact_inscription@mfaraf.fr)**