

## La forme garantie pour les seniors



La forme garantie pour les seniors

### Des ateliers Vitalité pour nos séniors et aînés

Garder la forme une fois à la retraite, n'est-ce pas indispensable pour profiter des journées de tranquillité avec sa famille, ses amis et petits enfants ? C'est le but des ateliers vitalité proposés par l'association Midi-Pyrénées Prévention (M2P) en partenariat avec la Communauté des Communes Cœur d'Astarac en Gascogne et les caisses de retraite du territoire.

Destinés aux plus de 60 ans du territoire, à la retraite ou pas, ces ateliers abordent diverses thématiques pour préparer l'avancée en âge, maintenir la qualité de vie et préserver l'autonomie de nos aînés. Nutrition, âge, équilibre, adaptation du logement, santé et d'autres encore, ces temps d'échange, gratuits, sont animés par des professionnels de santé, et se déroulent en petit comité (groupe de 10 à 15 personnes). L'occasion aussi de partager un moment convivial.

À raison de 1 h 30 par semaine, sur une période d'un mois, nous ne vous promettons pas la potion magique, mais de bonnes astuces, réflexes et « bons à savoir » pour prendre soin de soi, acquérir de bons réflexes, améliorer sa qualité de vie et préserver son capital santé.

### Intéressés ?

Le prochain module de 7 ateliers se déroulera à la salle polyvalente de Miélan, tous les lundis, du 10 octobre au 21 novembre.

Inscription auprès de Sophie De Sousa au 06.28.25.14.43 avant le **23 septembre 2022**. Attention les places sont limitées. En savoir plus contactez Alix Poncelet Poirot au 06 27 88 49 01.

Contenu du module : « Mon âge face aux idées reçues », « Ma santé : agir tant qu'il est temps », « Nutrition : la bonne attitude », « L'équilibre en bougeant », « Bien dans sa tête », « Un chez moi bien adapté, un chez moi bien adopté », « À vos marques, prêt, partez ! ».

Cette initiative rentre dans le cadre de la Convention territoriale globale menée par la Communauté des Communes Cœur d'Astarac en Gascogne, pour renforcer l'efficacité, la cohérence et la coordination des actions sociales menées pour les habitants du territoire.