

Le 4 avril 2016

Mangez, Bougez, c'est facile !

Vous souhaitez tout savoir sur l'importance d'une alimentation équilibrée et la pratique d'une activité physique ? La Mutualité Française Poitou-Charentes vous invite à participer à la rencontre santé organisée le jeudi 7 avril 2016 à Soyaux.



Une alimentation équilibrée combinée à une activité physique régulière quotidienne contribue à préserver les bienfaits pour la santé physique (limitation de la prise de poids, renforcement du système cardiovasculaire, réduction du risque de cancer...) et psychique (lutte contre le stress, l'anxiété, la dépression...).

Une animatrice en prévention et promotion de la santé vous proposera de :

- Faire le point sur vos habitudes alimentaires et votre pratique d'activité physique,
- Vous informer et conseiller sur ces deux thématiques,
- Trouver des solutions adaptées à votre santé et à votre mode de vie.

➔ Informations pratiques :

- Jeudi 7 avril 2016
- Centre Clinical (2 chemin de Frégeneuil, 16800 Soyaux)
- De 9h30 à 16h30
- Renseignements au 06 76 52 72 81

➔ Plus d'informations et renseignements sur : www.poitoucharentes.mutualite.fr

Contact Presse / Mutualité Française Poitou-Charentes :

Marcia Régeard - 06 76 50 41 15 - communication@mfpc.fr

A propos de la Mutualité Française Poitou-Charentes :

Créée par les Mutuelles, la Mutualité Française Poitou-Charentes est un acteur de santé en région, qui agit en faveur de l'accès aux soins pour tous. Elle représente la Mutualité Française, coordonne et développe le mouvement mutualiste au niveau local et prolonge l'engagement social des mutuelles à travers trois périmètres d'actions : Pérenniser un modèle solidaire / Prévenir pour mieux vivre / Accompagner un réseau de santé pour tous.

Premier mouvement social du pays, la Mutualité Française fédère 95% des mutuelles santés en France. Au total, 38 millions de personnes - plus d'un Français sur deux - sont protégées par une mutuelle de la Mutualité Française.

Les mutuelles santé font partie de l'économie sociale et solidaire. Organismes à but non lucratif régis par le Code de la Mutualité, elles se distinguent fondamentalement des sociétés commerciales d'assurances par leurs valeurs et leurs principes : la solidarité, la liberté, la démocratie et la responsabilité.