

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 28 avril 2016 à Niort.**



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 28 avril 2016
- Maison de santé du 110 (110 avenue de Limoges, 79000 Niort)
- De 9h à 12h et de 14h à 17h
- Entrée gratuite sur inscription au 05 49 05 79 03

➔ Plus d'informations et renseignements sur : [www.poitoucharentes.mutualite.fr](http://www.poitoucharentes.mutualite.fr)

### Contact Presse / Mutualité Française Poitou-Charentes :

Marcia Régeard - 06 76 50 41 15 - [communication@mfpc.fr](mailto: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 santé 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.