

preignons l'âge
du bon côté

Des ateliers près de chez vous
pour continuer à faire ce que vous aimez

INSCRIVEZ-VOUS



ACTIVITÉ PHYSIQUE ET ALIMENTATION

Retrouvez-nous pour découvrir comment
l'activité physique et une alimentation adaptée
ont un impact positif sur votre santé.



Crédit photo : © Flashpop et Leland Bobba via Getty Images

prenons l'âge du bon côté

Au programme : des échanges et des activités pratiques, encadrés par des experts, dans un environnement convivial.



Près de chez vous

Les 12 ateliers auront lieu les jeudis à 15h dans l'Espace Ferraud, avenue du Docteur Lemoyne à Saint-Yrieix-la-Perche du 3 septembre 2026 au 17 décembre 2026.



Avec des professionnels spécialisés

1 professionnel en activité physique + 1 professionnel de la diététique + 1 animateur présent à chaque atelier.



Des ateliers sur-mesure

Les ateliers sont conçus selon vos besoins et en fonction des lieux et services accessibles près de chez vous.



Un cadre convivial

En groupe de 8 à 15 personnes, les ateliers associent mise en pratique et rencontres propices à la découverte de nouvelles connaissances et de nouveaux visages.

Pour plus d'informations et vous inscrire
contactez le **07 55 65 47 60**
ou theo.cazin@n.aquitaine.mutualite.fr

Les ateliers sont élaborés à partir d'un programme national créé par le Service public de l'autonomie. Ateliers offerts par la Commission des Financiers de la Prévention de la Perte d'Autonomie de la Haute-Vienne, le Conseil Départemental, la Communauté de commune du Pays de St-Yrieix, la commune de Saint-Yrieix-la-Perche et le Centre de l'Obésité Bernard Descottes.