

Échanges et balades santé



Les 17 et 26 septembre,
et le 1^{er} octobre 2024



À Hénin-Beaumont,
Libercourt et Oignies



AU PROGRAMME :

- Les bienfaits de l'activité physique.
- Adapter l'alimentation à mes besoins et à mon plaisir.
- Serein.e dans ma vie.

Chaque séance se compose d'un temps d'échanges et de sensibilisation suivi d'une balade santé sur la thématique. Balades accessibles de 3 km maximum. Pensez à vous munir d'un équipement adapté (eau, tenue, chaussures).

Ouvert à toute
personne de
60 ans et plus

Gratuit
Sur inscription
(places limitées)

Renseignements
et inscription :

07 87 38 16 78
celia.gobert@mutualite-hdf.fr

LES BIENFAITS DE L'ACTIVITÉ PHYSIQUE

Mardi 17 septembre 2024, de 14h30 à 17h

Communauté d'Agglomération Hénin-Carvin, 242 Bd Albert Schweitzer - 62110 Hénin-Beaumont.

Qu'est-ce que l'activité physique ? Quels sont ses bienfaits ? Quels sont les changements physiologiques liés à l'avancée en âge ? Venez échanger et approfondir vos connaissances puis participez à une balade santé où vous découvrirez des exercices ludiques reproductibles.

Animé par des éducateurs médico-sportifs.



ADAPTER L'ALIMENTATION À MES BESOINS ET À MON PLAISIR

Jeudi 26 septembre 2024, de 14h30 à 17h

Salle de l'Epinoy, Boulevard Fernand Darchicourt - 62820 Libercourt.

Quels sont les besoins spécifiques en matière d'alimentation à partir de 60 ans ? Comment prendre du plaisir à manger tout en prenant soin de sa santé ? Approfondissez vos connaissances et balayez les idées reçues puis partez en balade à la découverte des plantes sauvages comestibles et clôturez cet après-midi sur une dégustation.

Animé par une diététicienne et une naturopathe.



SEREIN.E DANS MA VIE

Mardi 1^{er} octobre 2024, de 14h30 à 17h

Le 9-9bis, rue Alain Bashung - 62590 Oignies.

Comment comprendre et mieux gérer son stress à partir de 60 ans ? Rejoignez-nous pour une sensibilisation puis laissez-vous envelopper par la nature lors d'une balade méditative pour prendre soin de votre bien-être mental et émotionnel.

Animé par une psychologue et une intervenante en gestion des émotions.



Chaque séance est **gratuite** (nombre de places limité).

Renseignements et inscription auprès de Célia Gobert au

07 87 38 16 78 ou par mail : celia.gobert@mutualite-hdf.fr