

Il n'est jamais trop tôt ... ni trop tard pour penser à sa santé !!

A travers les différents médias, nous sommes assaillis de messages de santé qui concernent notre alimentation, notre pratique en activité physique ou encore notre hygiène de vie. Toutefois, il n'est pas toujours facile de mettre en œuvre ces bons comportements de santé : manque de motivation, méconnaissance, solitude, pratique inadaptée, douleurs, etc.

A l'heure où la prescription de l'activité physique par le corps médical est en première ligne, les études scientifiques, les médias, les professionnels de santé, ... n'ont jamais été autant convaincus par ses bienfaits. Une pratique régulière est bonne pour la santé, quel que soit son âge, son état de santé et/ou son niveau d'autonomie.

En partenariat avec la Conférence des Financeurs de la Prévention de la Perte d'Autonomie des personnes âgées, la mairie de Cuxac Cabardès et le CLIC Carcassonnais, nous vous invitons à une conférence :

« Activité physique adaptée et alimentation, les clefs d'un vieillissement réussi »

Le Mercredi 11 Octobre 2017 à 10h30

Foyer

Place de la Mairie

11 390 CUXAC CABARDES

A l'issue de la conférence, l'Association MA VIE vous présentera les ateliers d'Activités Physiques Adaptées déjà en places sur le secteur.

Si vous ne pouvez pas venir nous retrouver le jour de la conférence, n'hésitez pas à nous contacter si vous souhaitez des renseignements sur les ateliers de l'association MA VIE.

Association MA Vie : 06 15 83 69 27