

Ateliers avec des animateurs professionnels de la santé.

Inscriptions et renseignements :  
Mairie de Gillette  
04.93.08.57.19.

Avec le concours du CCAS.

Jeudi 6/04 – 14h30 / 16h30 :

**Manger, Bouger pour protéger mon cœur.**

Jeudi 13/04 – 14h30 / 16h30 :

**Equilibrer mes repas.**

Jeudi 20/04 – 14h30 / 16h30 :

**Bouger en toute confiance.**

Jeudi 27/04 – 14h30 / 16h30 :

**Equilibre.**

## 4 ateliers pour préserver votre capital santé



### > MANGER BOUGER POUR PROTÉGER MON COEUR

Comment manger moins gras, moins sucré, moins salé animé par une diététicienne et un éducateur sportif

### > EQUILIBRER MES REPAS

Astuces et Conseils pour composer des menus équilibrés pour la semaine animé par une diététicienne

### > BOUGER EN TOUTE CONFIANCE

Conseils pour préserver son dos dans les activités quotidiennes animé par un masseur kinésithérapeute ou un ostéopathe

### > EQUILIBRE

Exercices pratiques pour apprendre à travailler son sens de l'équilibre animé par un éducateur sportif

Le service Prévention Santé de l'Assurance Maladie vous propose

## Un programme de coaching en santé dédié aux Seniors

Entièrement gratuit sur inscription, ce programme se compose de 4 ateliers collectifs de 2h animés par des Professionnels et exclusivement dédiés aux Seniors

**Nombre de places limité, pensez à vous inscrire dès**

**auprès de :**



17 rue d'Italie à Nice  
04 89 05 93 92