

RESTER EN FORME APRÈS 60 ANS

Les professionnels de santé de la MSP de l'Uxello vous proposent un accompagnement à travers des ateliers thématique pour améliorer votre quotidien après 60 ans.

Ils sont gratuits, d'une durée d'1H30 sous condition d'inscription préalable.

OCTOBRE

Jeudi 3 octobre,

Salle des fêtes du Vignon en Quercy :

13h 30- 15h Appli ICOPE (infirmière)

15h15 - 17H15 Découverte Multisports

(kinés)



Samedi 12 octobre,

salle des fêtes

de Saint-Michel de Bannières

9h-10h30 Manger autrement

(Diététicienne)

10H45-12H15 Gymnastique du cerveau

(Orthophoniste)



NOVEMBRE

Jeudi 7 novembre

à l'entreprise Thiot

830 rue nationale 46130 Puybrun :

13h30-15h Activité Physique Adaptée

(APA de l'association Siel Bleu))

15h15-17h15 Conscience corporelle par le

mouvement (psychométricienne)



Jeudi 14 novembre

Salle des Fêtes de Vayrac

13H30-15h30 Atelier sur la

sensibilisation des polluants

domestiques

(infirmière en éco-environnement)



Jeudi 21 novembre,

Salle des fêtes de Bétaille

13h30- 15h Enseignement sur l'activité

physique (Kiné)

15h15-17H Estime de soi (sophrologue)



DÉCEMBRE

Jeudi 5 décembre

Salle des Fêtes de Vayrac

13h30-15h Nourrir les muscles

(Diététicienne)

15h15- 17H15 Equilibre avec la Wii (Kinés)



Venez avec des habits confortables
et de l'eau

PRENDRE DU
TEMPS POUR SOI
C'EST AGIR SUR
SA SANTÉ...



INSCRIPTIONS

(SOUS RÉSERVE DE PLACES DISPONIBLES)



07.62.68.19.00



MSPUXELLO.SITE-SANTE.FR



COORDOUXELLO@GMAIL.COM

ou par bulletin à remettre
pharmacie de vayrac ou puybrun



Nom Prénom :

Tél :

Choix d'atelier (s) : date et ateliers
Choix 1

Choix 2

Choix 3