

# Coaching Santé Seniors

**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  
Mercredi 01 mars 2017 de 10h à 12h

## > EQUILIBRER MES REPAS

Astuces et Conseils pour  
composer des menus équilibrés  
pour la semaine  
animé par une diététicienne  
Mercredi 08 mars 2017 de 10h à 12h

## > BOUGER EN TOUTE CONFIANCE

Conseils pour préserver son dos  
dans les activités quotidiennes  
animé par un masseur  
kinésithérapeute ou un  
ostéopathe  
Mercredi 15 mars 2017 de 10h à 12h

## > EQUILIBRE

Exercices pratiques pour  
apprendre à travailler son sens  
de l'équilibre  
animé par un éducateur sportif  
Mercredi 22 mars 2017 de 10h à 12h

**SENIORS 06**  
**BIEN VIEILLIR**  
DANS LES ALPES-MARITIMES

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 du :



04 97 00 02 32

