Inscription
et renseignements

Fanny Bordier
06 37 96 73 38
fanny.bordier@murec.fr

Plus d'infos sur

centrevaldeloire.mutualite.fr

Les partenaires :

Action financée par la conférence des financeurs de la prévention de la perte d'autonomie des personnes âgées du Cher et l'assurance retraite.

sans démarche commerciale

60 ans et plus

GRATUIT

#RDVrepérage

Mutualité Française Centre-Val de Loire
Union régionale régie par le livre IV du Code de la Mutualité
N° Siren 339 645 034

IMPRESSION 02 54 56 43 43

MUTUALITÉ FRANÇAIS
CENTRE - VAL DE LO

Santé vous bien

Mardi 23 sept. 2025
9h30 à 17h

Grange du Chambord
Rue du Chambord
Lury-sur-Arnon

STANDS ET DÉPISTAGES (VISION, AUDITION, GLYCÉMIE, TENSION),
ANIMÉS PAR DES PROFESSIONNELS TOUT AU LONG DE LA JOURNÉE !

Envie de faire le point sur votre santé ? Votre équilibre ?

Venez profiter d'un bilan gratuit !

À l'occasion de cette journée, nous vous proposons de bénéficier de la présence de plusieurs professionnels de santé (audioprothésiste, opticien, infirmier, etc.) et de chargé.e.s de missions en santé publique afin d'échanger sur différentes thématiques et de réaliser des tests de repérages (vision, audition, glycémie, tension, etc.).

Vous pourrez également découvrir l'ensemble des ateliers santé qui vous seront proposés dans les mois à venir.

La prévention des chutes étant une priorité de santé au niveau national, nous mettons tout en oeuvre pour favoriser votre autonomie.

Santé vous bien
votre santé personnalisée !

Adapter votre logement, vous alimenter de manière adaptée, stimuler votre mémoire ou encore conserver votre mobilité sont des sujets qui vous intéressent ?

Venez participer à nos ateliers santé !

Collectifs et animés par des professionnels, ces ateliers vous proposent d'aborder plusieurs thématiques. Composez le parcours d'ateliers qui vous correspond le mieux selon vos besoins et vos envies :

Atelier Gym prévention
Prévenir les chutes et leurs conséquences.

Balade santé
Marcher pour améliorer sa condition physique et son bien-être

Atelier Sommeil
Avoir les clés pour un sommeil réparateur et de qualité.

Atelier Alimentation
Pour une alimentation adaptée aux besoins et rythmes de vie.

Atelier Podologie
Prendre soin de ses pieds pour prévenir les douleurs et améliorer la mobilité.

Atelier Bien-être
Podologie, sophrologie, art-thérapie, marche nordique...

Détails des ateliers
pour mieux vous organiser !

Thématiques	Dates et horaires
Gym'prévention	**Les mardis du 7 octobre 2025 au 10 février 2026** *Hors vacances scolaires et jours fériés* 15 h à 16 h
Balade santé	**Lundi 13 octobre 2025** 10 h à 12 h
Alimentation	**Les jeudis du 6 novembre au 4 décembre 2025** 10 h à 12 h
Sommeil	**Jeudi 18 décembre 2025** 10 h à 12 h
Podologie	**Jeudi 15 janvier 2026** 10 h à 12 h
Bien-être Taïso	**Jeudi 29 janvier 2026** 14 h à 16 h