

Prévention pour les seniors retraités

Dans le cadre des actions de prévention menées et financées par l'association Midi Pyrénées Prévention (M2P), association regroupant la caisse 'assurance retraite et de la santé au travail (CARSAT), la mutualité sociale agricole (MSA) et SSI de Midi Pyrénées. Il est proposé toute l'année des ateliers pour rester en forme, pour ceux qui souhaitent prendre soin d'eux physiquement et mentalement, c'est ouvert aux personnes retraitées de plus de 60 ans, quelque soit le régime d'appartenance et permet de participer à des séances collectives pour rester en forme le plus longtemps possible. un programme « J'Equilibre Ma Forme » est organisé, tous les vendredis de 17h30 à 19h à compter du 12 Novembre 2021 à l'Espace Maurice Faure, 38 rue de la République à Prayssac. Ce programme se

compose de 27 séances hebdomadaires. Le Programme « J'Equilibre Ma Forme » permet d'optimiser son équilibre et de garder confiance en soi, tout en redécouvrant le plaisir de pratiquer une activité physique régulière, améliorer sa condition physique grâce à des exercices de renforcement musculaire, d'équilibre, de souplesse et d'endurance, d'aider au maintien d'une bonne santé des os et des articulations, de préserver son autonomie et prévenir les chutes, de partager un moment convivial. Ce programme sera animé par Aurélie Hennequin, animatrice diplômée, formée et agréée à ce titre par M2P Midi-Pyrénées Prévention, financé par les Caisses de Retraites. Pass sanitaire obligatoire. Pour tous renseignements, contacter l'animatrice Aurélie Hennequin au 06.33.93.84.53.