



**l'Assurance
Maladie**

Agir ensemble, protéger chacun

Alpes-De-Haute-
Provence



**SPORT
SANTÉ 04**
PROVENCE
VERDON
& LUBERON



RENOUVELÉ
A SAINT ETIENNE LES
ORGUES !

ATELIERS GRATUITS « Nutrition et activité physique adaptée »

REPRENEZ VOTRE SANTÉ EN MAIN

- ♦ **Envie de prendre soin de vous ?** Si vous souhaitez améliorer votre forme physique grâce à une activité adaptée, tout en rééquilibrant votre alimentation, **ce programme est fait pour vous !**
- ♦ **Motivé(e) et prêt(e) à vous engager dans une démarche bienveillante et constructive ?** Il vous suffit de remplir trois conditions : être majeur, autonome et résider dans le secteur.
- ♦ **Vous voulez en savoir plus ?** adressez-vous à un **professionnel de santé**, au **CCAS de votre commune**, ou à un bénévole des **Restos du Cœur** ou du **Salon des Apothicaires**.
- ♦ **Vous souhaitez vous inscrire ?** Transmettez votre fiche d'inscription à **Bénédicte Capone** ou **Mireille Dol** avant le **10 septembre 2026**.

PROGRAMME

- ♦ **5 ateliers nutrition** avec Bénédicte les lundis **28/9, 5/10, 12/10, 2/11 et 9/11** repas cuisiné et pris en commun) au salon des apothicaires
- ♦ **3 ateliers motivation et bilan** avec Mireille le **lundi 14/09/26 et les mercredis 14/10 et 2/12**
- ♦ **10 ateliers activités sportives adaptées** gymnastique sur chaise ou marche nordique le mercredi après-midi avec Maeva les **16/9, 23/9, 30/9, 7/10, 14/10, 21/10, 4/11, 18/11, 25/11, 2/12** (RDV à la Médiathèque)

Les horaires seront définis à l'inscription.



Maison de santé pluriprofessionnelle

Action Santé Eure



des **Alpes-de-
Haute-Provence**