

Il est toujours possible de maintenir un style de vie actif !

QUEL QUE SOIT VOTRE ÂGE :

- améliorez votre force
- stimulez votre mémoire
- profitez de conseils pour une alimentation bien-être !

VOUS ÊTES INTÉRESSÉ ?

Vous pouvez contacter

Tél. 06 98 75 44 68
daniaud.n@chu-toulouse.fr

Hôpital La Grave
Cité de la santé
Salle du Dôme du Gérontopôle

COMMENT «MIEUX VIEILLIR» ?

Ateliers multidomaines pour les plus de 65 ans



Action sociale Agirc-Arco
Comité régional de coordination
Midi-Pyrénées



SUIS-JE CONCERNÉ PAR CE PROGRAMME MULTIDOMAIN ?

- Vous vous sentez fatigué(e) ?
- Vous êtes moins actifs ?
- Vous avez peur de chuter ?
- Votre mémoire vous joue des tours ?
- Vous avez des questions sur l'alimentation ?

Si vous avez répondu oui à une ou plusieurs questions, le programme multidomaine peut vous aider.



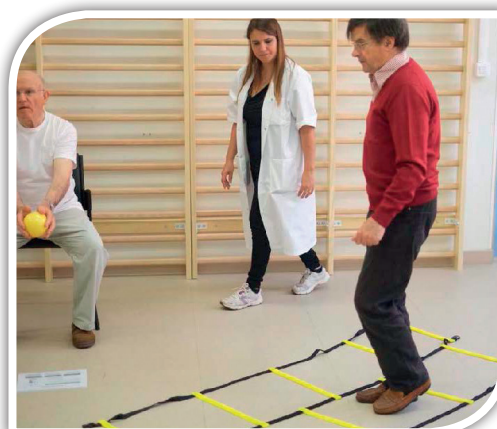
16 SÉANCES POUR VOUS SENTIR MIEUX !

2 séances/semaine pendant 2 mois
(groupe de 6 à 8 personnes)

CHAQUE SÉANCE COMPREND :

- 1 h **d'activités physiques adaptées** et personnalisées
- 50 min de **stimulation mémoire** ou de **recommandations nutritionnelles**

En quelques semaines, aller vers une meilleure condition physique avec des conseils personnalisés, et un suivi régulier



DES ATELIERS INNOVANTS ET CONVIVIAUX

LEURS BUTS

- Améliorer la forme et apprendre à l'entretenir par des activités physiques adaptées
- Découvrir ou redécouvrir de nouvelles façon de bouger
- Stimuler sa mémoire
- S'informer sur ce qu'il faut manger pour rester en bonne santé
- Partager des moments de convivialité réunissant participants et professionnels de santé

LEUR ENCADREMENT

Animés par une équipe pluridisciplinaire : professeur d'activité physique adaptée, diététicienne, psychologue, infirmière.