

Vendredi 07 novembre 2014 à 14 h 30 à Amiens Opération Manger Bouger pour le plaisir et la santé. M comme Mutuelle sensibilise les seniors aux bienfaits de l'activité physique.

Vendredi 07 novembre, deux comédiens de la Compagnie La Belle Histoire donneront une représentation afin d'interpeller le public sur les bienfaits de l'alimentation et de l'activité physique sur la santé et le vieillissement. Cette action intervient dans le cadre du plan d'action prévention promotion de la santé de M comme Mutuelle, acteur mutualiste protégeant 253 000 personnes. Au programme de cette action «Seniors manger bouger pour le plaisir et la santé », un temps d'information sous forme de conférence-débat suivie d'une série de 3 ateliers - les 14, 21 et 28 novembre de 9h à 12h - permettant de pratiquer de l'activité physique adaptée et d'échanger de manière concrète et pratique avec une diététicienne sur les bienfaits de l'alimentation. Objectif de l'opération : faire prendre conscience aux seniors qu'une alimentation de qualité associée à une activité physique régulière et adaptée participent à protéger leur capital santé.

Rendez-vous vendredi 07 novembre à 14h30
Agence M comme Mutuelle - 53 avenue d'Italie à Amiens

Deux comédiens de la Compagnie La Belle Histoire donneront une représentation afin d'interpeller le public sur les bienfaits de l'alimentation et de l'activité physique sur la santé et le vieillissement. A l'issue de ces scénettes de théâtre d'intervention sera proposé un débat avec la salle, animé par des professionnels de la diététique et de l'activité physique adaptée.

En janvier, pour poursuivre cette action de manière ludique et concrète, trois ateliers proposeront de

pratiquer une activité physique adaptée -Gym'mémoire, Gym'équilibre...-et d'échanger avec une diététicienne sur les bienfaits de l'alimentation sur des thématiques telles que « Le vrai-faux sur les lipides », « Etre au point sur les protéines » ou encore « privilégier les fibres ».

A travers cette démarche, M comme Mutuelle a souhaité sensibiliser le grand public à un thème d'intérêt général - l'autonomie et la santé des seniors - tout en prenant le parti de l'humour et en optant pour une manière innovante et décalée de traiter le sujet.

Contacts Presse :

Annabelle Huriez – annabelle.huriez@rp-carrees.com - 03 20 63 82 52 - 06 10 08 68 25
Laetitia Munoz – laetitia.munoz@rp-carrees.com - 03 28 52 03 97 - 06 13 93 15 57
RP carrées – 63 rue d'Angleterre – 59000 LILLE - www.rp-carrees.com

Représentation gratuite ouverte à tous

Inscription : www.mcommemutuelle.com ou
M comme Mutuelle - Service Prévention
88 boulevard de la Liberté - 59 000 Lille
Tél. 03 20 14 41 68

prevention@mcommemutuelle.com

Date : 07 novembre à 14h30

Lieu : Agence M comme Mutuelle
53 avenue d'Italie à Amiens

Chiffres clés M comme Mutuelle



24 agences
sur 6 départements



350 collaborateurs



253 000 personnes
protégées

