

Vendredi 13 Février 2015 à 14 h 30 à Cambrai Opération Manger Bouger pour le plaisir et la santé. M comme Mutuelle sensibilise les seniors aux bienfaits de l'activité physique.

Dans le cadre de son plan d'action prévention promotion de la santé, M comme Mutuelle, invite les seniors du cambrésis à une représentation théâtrale « Senior Manger Bouger » suivi d'un échange avec une diététicienne et un animateur sport santé. La pièce écrite spécialement pour M comme Mutuelle par la Compagnie La Belle Histoire met en scène 2 personnages Renée (62 ans) et Raymond (80 ans) à travers différentes situations de la vie quotidienne, une manière originale de parler d'alimentation et d'activité physique.

Rendez-vous vendredi 13 février à 14h30
Centre Social du Centre Ville
9 quai Saint Lazare à Cambrai

Les participants auront ensuite la possibilité de s'inscrire à des ateliers « Manger Bouger » animés par les experts au centre social du centre ville afin de pratiquer une activité physique adaptée et 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 et à éviter les effets négatifs du vieillissement.

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.

Chiffres clés

M comme Mutuelle



24 agences
sur 6 départements



350 collaborateurs



253 000 personnes
protégées

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 : 13 février 2015 à 14h30

Lieu : Centre Social du Centre Ville
9 quai Saint Lazare 59400 Cambrai

