

Atelier prévention santé pour les seniors

Par Vosges Matin - 17 oct. 2021 à 19:07 - Temps de lecture : 1 min

🗨️ | 📌 | Vu 46 fois



Coralie Destainville a donné des conseils dans le cadre du programme Prescri'Mouv pour les plus de 60 ans.



Judi, un petit groupe de personnes de plus de 60 ans s'est retrouvé pour la première partie d'un atelier de prévention santé, ayant pour but d'informer sur les bénéfices d'une pratique régulière d'activité physique. Cet atelier était organisé conjointement avec APS Vosges et le Pays d'Epinal Cœur des Vosges. Les participants ont pu identifier s'ils étaient suffisamment actifs et ont appris les comportements à adopter pour garantir leur santé sur le long terme. Coralie Destainville a donné de précieux conseils et a évoqué des exercices pratiques à faire à domicile, pour renforcer son équilibre.

Un second atelier gratuit (accessible aux personnes n'ayant pas participé au premier) sera davantage tourné vers les exercices pratiques. Il aura lieu jeudi 21 octobre, de 10 h à 12 h, salle Poirot (chemin des écoliers).

Inscriptions : 03 29 23 40 00 ou par courriel : intervenant.apsvosges@sante-lorraine.fr

Santé

Darney



Newsletter

Recevez gratuitement toute l'information de votre région

Votre adresse e-mail

OK