

■ FRANCHESSE

Un nouvel atelier alliant la nutrition et l'activité physique au centre social

Un nouvel atelier va être mis en place par le centre social Adéquat sur la commune de Franchesse. Il s'agit d'un atelier qui allie la nutrition et l'activité physique. Il a été conçu par l'Arsept (Association régionale de santé, d'éducation et de prévention sur les territoires d'Auvergne) qui regroupe la plupart des caisses de retraite comme la MSA, la Sécurité sociale des indépendants, la Carsat.

Il s'agit d'un programme de prévention interactif et ludique qui permet d'approfondir ses connaissances sur le besoin et les repères nutritionnels, de trouver un juste équilibre entre activités sédentaires et activités physiques,

d'apprendre à décrypter les informations transmises aux consommateurs par le biais de l'étiquetage.

Il s'adresse aux personnes retraitées à partir de 55 ans, quel que soit leur régime social, désireuses de s'investir pour améliorer leur mieux-être et échanger dans la bienveillance et la bonne humeur.

Une réunion d'information aura lieu à Franchesse, lundi 7 novembre, à 10 heures, à la salle polyvalente. Covoiturage possible depuis Bourbon-l'Archambault.

Renseignements et inscriptions : centre social Adéquat (tél.04.70.67.12.63 ou mail pascale.adequat@gmail.com). ■