Ateliers gratuits réservés aux plus de 60 ans.

MUTUALITÉ FRANÇAISE
BOURGOGNE-FRANCHE-COMTÉ

Bien vieillir chez vous En Haute-Saône

Atelier « Mes pieds, j'en prends soin »

Salle : Mairie – 21, grande rue – 70 130 Fretigney-Et-Velloreille

CALENDRIER		
	Dates	**Horaires**
Séance 1- Faisons connaissance *Echange autour de la santé et des représentations de chacun*	Mardi 12 mars 2019	14h30 à 16h00
Séance 2- Mes pieds, j'en prends soin *Le rôle du podologue, le vieillissement du pied, prendre de soin de ses pieds, et des conseils pratiques*	Mardi 19 mars 2019	
Séance 3 – Mettre le pied à l'étrier *Apport théorique et pratique afin de préparer et de favoriser la pratique d'une activité physique adaptée.*	Mardi 2 avril 2019	
Séance 4- Partir du bon pied *Réalisation d'une marche*	Mardi 9 avril 2019	
Séance 5- Ma santé et moi *Bilan et quizz*	Mardi 30 avril 2019	

Inscription/renseignements :
En Mairie ou
Martine CIPIC // martine.cipic@bfc.fr // 03.81.25.17.57 // 07.86.49.93.09