

## Ateliers santé seniors

Vous avez 60 ans et plus? Inscrivez-vous à nos ateliers santé et rencontrez une diététicienne, un éducateur sportif et une sophrologue.



Rendez-vous avec des professionnels de santé depuis votre domicile via la plateforme Zoom pour participer à des séances de diététique, d'activités physiques et de sophrologie à partir du vendredi 2 avril.

Ce programme est proposé par la Mutualité française en partenariat avec la Conférence des financeurs de la prévention de la perte d'autonomie du Val d'Oise et la Ville d'Éragny.

Une séance de test de connexion est proposée jeudi 1er avril à 14 heures.

Infos pratiques

Pour vous inscrire, c'est simple et gratuit !

06 30 71 97 12 ou [cpeguet@mutualite-idf.fr](mailto:cpeguet@mutualite-idf.fr)

Documents

[Dépliant et calendrier des 6 ateliers santé seniors](#)