



Harmonie Mutuelle, en partenariat avec le Département des Hautes-Pyrénées et l'Office Départemental des Sports, organise une conférence pour les seniors « bien manger et bien bouger pour sa santé » les 4 et 12 septembre à Tarbes

Tarbes, le 20/08/2024 – Les délégués Harmonie Mutuelle du territoire Armagnac-Bigorre Harmonie Mutuelle, et ses partenaires, le Département des Hautes-Pyrénées et l'Office Départemental des Sports, organisent une conférence dédiée aux personnes de plus de 60 ans sur le thème « bien manger et bien bouger pour sa santé » les mercredi 4 et jeudi 12 septembre prochains à l'agence Harmonie Mutuelle située 4 rue Maréchal Foch à Tarbes de 14h00 à 16h00.

Afin de garantir la qualité des initiations, le nombre de places est limité. La participation est gratuite, sur inscription obligatoire via <https://jagiscollectif.harmonie-mutuelle.fr/action/ateliers-seniors-pour-preserver-sa-sante> ou par téléphone auprès de Christine VAZQUEZ au 06 72 58 90 09.

Bien manger et bien bouger pour préserver sa santé

Une bonne alimentation et une activité physique adaptée sont essentielles pour préserver sa santé, son dynamisme et ses capacités physiques et intellectuelles, à tout âge.

Avec le temps, beaucoup pensent que les repas doivent être légers et rapides. Pourtant les besoins alimentaires restent importants pour maintenir sa forme et sa santé !

Pour Harmonie Mutuelle, l'accès à une bonne alimentation et à une activité physique adaptée sont les conditions d'une relation équilibrée à son corps et à la préservation de sa santé.

« Fidèle à sa vocation mutualiste, Harmonie Mutuelle a pour vocation d'assurer et d'accompagner ses adhérents dans leur vie mais aussi de préserver et prévenir la santé de tous. À travers ces 2 conférences, nous avons à cœur de sensibiliser les seniors à adopter une alimentation équilibrée. »

Frédéric Malfilatre, Directeur Régional Harmonie Mutuelle Occitanie

À la suite de la conférence, une découverte des solutions Ogénie aura lieu à travers des activités pour les seniors et des conseils pour faire face à une situation de solitude ou d'isolement.

CONTACTS PRESSE

Florence MILLET - Florence@millet-rp.fr – 06 62 01 77 61
Cyrielle Entraygues – Cyrielle.Entraygues@harmonie-mutuelle





GRATUIT

VOUS AVEZ 60 ANS OU PLUS

*Venez vous informer
pour préserver votre santé !*

Harmonie Mutuelle, le Département des Hautes-Pyrénées
et l'Office Départemental des Sports vous proposent :



> **Une conférence**

"Bien manger et bien bouger pour sa santé"

> **Une découverte des solutions Ogénie**

*(activités pour les séniors près de chez vous et conseils
pour faire face à une situation de solitude ou d'isolement).*



Dates / Horaires

**Mercredi 4 septembre ou jeudi 12 septembre 2024
de 14 h à 16 h**

à l'agence Harmonie Mutuelle de Tarbes (4 rue Maréchal Foch)

INSCRIPTION OBLIGATOIRE

. par téléphone au 06.72.58.90.09



Pour le 04/09

ou en ligne
en scannant
le QR Code



Pour le 12/09

Partenaires :





À PROPOS D'HARMONIE MUTUELLE

Pour répondre aux nouveaux enjeux de protection sociale, Harmonie Mutuelle affirme que seul le pouvoir du collectif peut apporter des réponses efficaces notamment pour lutter contre les fractures sociales et territoriales.

Harmonie Mutuelle, membre fondateur du Groupe VYV, propose et invente des solutions de solidarité qui donnent à chacun les moyens d'être acteur de sa santé et de la société. Une société qu'Harmonie Mutuelle veut plus inclusive, plus équitable et plus solidaire.

Acteur majeur du mutualisme en France, Harmonie Mutuelle s'engage aux côtés de 88 700 entreprises et de 150 000 entrepreneurs qui veulent agir dans l'intérêt collectif. Elle les accompagne dans la protection et le développement de leur capital humain. Ses solutions assurantielles (en santé, prévoyance, épargne-retraite...) sont amplifiées par la création de liens sociaux et la mise en relation avec des pairs, des experts et des partenaires.

Acteur du temps-long et des transformations sociales et environnementales, Harmonie Mutuelle compte près de 5 millions de bénéficiaires et s'attache à gérer un système de redistribution financière (sous forme de soins, de prestations en santé et de placements alimentant l'économie réelle) et à réaliser des investissements (fonds d'amorçage, fonds capital développement) pour mettre en place des solutions digitales et technologiques en santé.

L'engagement de notre collectif de près de 7 000 salariés et élus, la pertinence de notre modèle et la puissance du Groupe VYV sont autant de forces sur lesquelles nous nous appuyons au quotidien, au cœur des territoires et des réseaux locaux, aux côtés des professionnels de santé et des partenaires économiques et sociaux.

Harmonie Mutuelle, *Avançons collectif*

Harmoniemutuelle.fr



À PROPOS DU GROUPE VYV

Le Groupe VYV, résolument engagé pour une santé accessible à tous

Premier acteur mutualiste de santé et de protection sociale en France, le Groupe VYV agit pour rendre la santé accessible à tous. Parce qu'il considère la santé comme un tout, il intervient au travers de ses trois métiers (assurances & retraite, soins & accompagnement, logement) sur la majorité des facteurs qui impactent la santé.

Son réseau d'agences et d'établissements, déployé sur l'ensemble du territoire, lui permet d'être au plus près des besoins des employeurs publics et privés, de protéger 10,5 millions de personnes, en accompagner et soigner 6 millions, et en loger près de 400 000. Fortes de l'action de leurs 10 000 élus locaux et militants dans leurs territoires, et de leurs 46 000 collaborateurs, les mutuelles et entités du Groupe VYV s'engagent à favoriser, dans toutes leurs solutions, la co-construction et le dialogue avec leurs publics, l'accessibilité pour toutes et tous, l'ancrage local et l'éco-responsabilité.

www.groupe-vyv.fr



SANTÉ ASSURANCES & RETRAITE - SOINS & ACCOMPAGNEMENT - LOGEMENT

