

# prenons l'âge du bon côté

Des ateliers près de chez vous  
pour continuer à faire ce que vous aimez

## INSCRIVEZ-VOUS



### ACTIVITÉ PHYSIQUE ET ALIMENTATION

Retrouvez-nous pour découvrir comment  
l'activité physique et une alimentation adaptée  
ont un impact positif sur votre santé.



Avec le soutien  
financier



Caisse nationale de  
solidarité pour l'autonomie



COMMUNAUTÉ  
PROFESSIONNELLE  
TERRITORIALE  
DE SANTÉ  
TARBES ADOUR

# **prenons l'âge du bon côté**

**Au programme : des échanges et des activités pratiques, encadrés par des experts, dans un environnement convivial.**



## **Près de chez vous**

Les 12 ateliers auront lieu tous les mardis à 9h à la salle Diversitat de la résidence inter-générationnelle, 80 chemin de Badie à Ger du 3 novembre 2026 au 2 février 2027.



## **Avec des professionnels spécialisés**

1 professionnel en activité physique + 1 professionnel de la diététique + 1 animateur présent à chaque atelier.



## **Des ateliers sur-mesure**

Les ateliers sont conçus selon vos besoins et en fonction des lieux et services accessibles près de chez vous.



## **Un cadre convivial**

En groupe de 8 à 15 personnes, les ateliers associent mise en pratique et rencontres propices à la découverte de nouvelles connaissances et de nouveaux visages.

**Pour plus d'informations et vous inscrire**

contactez la mairie de Ger au 05 62 31 50 60 / [mairie@ger.fr](mailto:mairie@ger.fr) ou  
Guy Dufaur-Dessus au 06 59 02 32 64 / [guydufaurdessus@yahoo.fr](mailto:guydufaurdessus@yahoo.fr)

Les ateliers sont élaborés à partir d'un programme national créé par le Service public de l'autonomie.  
Ateliers offerts par le département des Hautes-Pyrénées.