L’AFD Occitanie organise une journée Manger, Bouger avec le diabète

C’est à Puygaillard de Quercy que l’AFD Occitanie et plus spécifiquement la délégation du Tarn et Garonne (82) a mis en place une journée Sport, Santé, Bien-être.

Le programme de cette journée était riche avec ses nombreuses animations basées sur les thèmes suivants :

- Activité physique avec notamment des randonnées (3 parcours : familial, classique, botanique) ; du tir à l’arc, etc.
- Relaxation avec ateliers de réflexologie plantaire ou faciale
- Stand de prévention et de rencontre avec les bénévoles de l’AFD Occitanie
- Et bien d’autres animations…

Cet évènement qui a eu lieu le 10 juin dernier a rassemblé de nombreuses personnes désormais convaincues des bienfaits de l’activité physique.

Retrouvez les informations et les activités de l’Association des Diabétiques Occitanie sur leur site :
Association des Diabétiques Occitanie

Trouver l’association locale la plus proche de chez vous :
Je contacte mon asso locale

Photo : AFD Occitanie
Bernard Montaud, vice président de l'AFD Occitanie
Patricia Ducassé, conseillère départementale du canton
Nadège Littré, secrétaire régionale de l'AFD Occitanie