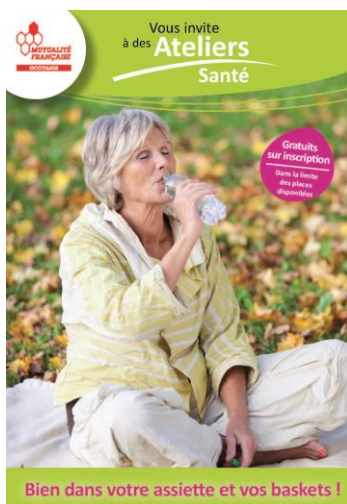


17 octobre 2017

## Bien dans votre assiette et vos baskets ! Ateliers santé seniors

Dans le cadre de la conférence des financeurs de la prévention de la perte d'autonomie, la Mutualité Française Occitanie organise en Ariège des cycles de 7 ateliers « Bien dans votre assiette et vos baskets ! ». A partir du lundi 6 novembre jusqu'au jeudi 21 décembre, ces ateliers sont gratuits et ouverts à tous. Les participants seront notamment sensibilisés à l'alimentation et à l'activité physique leur permettant de préserver leur santé et faciliter le maintien à domicile.



### Lieux et horaires

(Salle communiquée lors de la validation des inscriptions)  
*Ateliers gratuits sur inscription.*

L'inscription vaut pour un cycle de 7 ateliers :

- 1) Comprendre ce qu'est la nutrition
- 2) Bien manger pour bien vieillir
- 3) Bien bouger pour bien vieillir
- 4) Mon activité physique au quotidien
- 5) Mon alimentation au quotidien
- 6) Les clefs de la réussite
- 7) Vieillir... Et alors ?

**Foix** : tous les lundis de 9h30 à 12h

6/11 – 13/11 – 20/11 – 27/11 – 4/12 – 11/12 – 18/12

**Auzat-Vicdessos** : tous les lundis de 14h30 à 17h

6/11 – 13/11 – 20/11 – 27/11 – 4/12 – 11/12 – 18/12

**Pamiers** : tous les mardis de 9h30 à 12h

7/11 – 14/11 – 21/11 – 28/11 – 5/12 – 12/12 – 19/12

**Mirepoix** : tous les mardis de 14h30 à 17h

7/11 – 14/11 – 21/11 – 28/11 – 5/12 – 12/12 – 19/12

**Saint-Girons** : tous les jeudis de 9h30 à 12h

9/11 – 16/11 – 23/11 – 30/11 – 7/12 – 14/12 – 21/12

Une occasion de profiter de conseils et d'astuces pour adopter les bonnes pratiques et préserver son capital santé. En petits groupes et animés par des experts, ces rencontres permettront un accompagnement personnalisé.