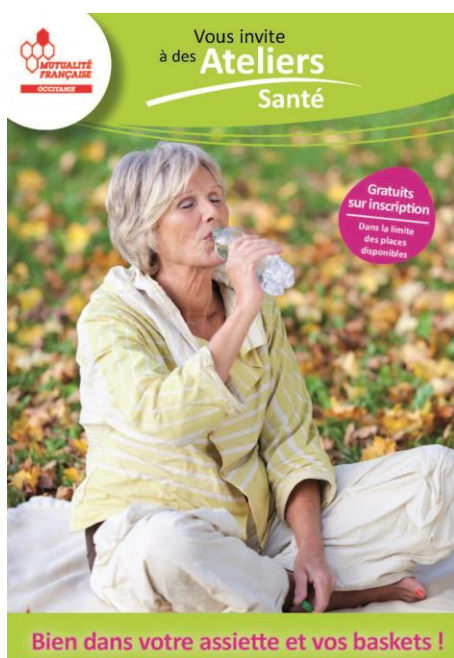


## Bien dans votre assiette et vos baskets ! Ateliers santé seniors

Dans le cadre de la conférence des financeurs de la prévention de la perte d'autonomie, la Mutualité Française Occitanie organise dans le Tarn des cycles de 7 ateliers « Bien dans votre assiette et vos baskets ! ». A partir du mardi 9 janvier jusqu'au jeudi 22 février 2018, les seniors sont invités à participer à ces ateliers gratuits sur l'alimentation et l'activité physique, animés par des professionnels (diététicienne, animateur sportif...). Ces ateliers sont accessibles uniquement sur inscription au 05 34 44 33 26.



### Lieux et horaires

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

L'inscription vaut pour un cycle de 7 ateliers  
dans une ville :

- 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 clés de la réussite
- 7) Vieillir... Et alors ?

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

9/01 - 16/01 - 23/01 - 30/01 - 6/02 - 13/02 - 20/02

**Montredon-Labessonnié** : tous les mardis de 14h30 à 17h

9/01 - 16/01 - 23/01 - 30/01 - 6/02 - 13/02 - 20/02

**Labruguière** : tous les mercredis de 9h30 à 12h

10/01 - 17/01 - 24/01 - 31/01 - 7/02 - 14/02 - 21/02

**Puylaurens** : tous les jeudis de 9h30 à 12h

11/01 - 18/01 - 25/01 - 1/02 - 8/02 - 15/02 - 22/02

**Graulhet** : tous les jeudis de 14h30 à 17h

11/01 - 18/01 - 25/01 - 1/02 - 8/02 - 15/02 - 22/02

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.