

4 septembre 2018

Seniors : actifs pour votre bien-être ! Ateliers santé gratuits

La Mutualité Française Occitanie, dans le cadre de la Conférence des Financeurs de la Prévention de la Perte d'Autonomie, invite les seniors à participer à un cycle d'ateliers santé sur l'activité physique et l'alimentation animés par des professionnels. Ces rencontres sont organisées les jeudis matin de 10h à 12h, du 6 septembre au 18 octobre à Montauriol.

Gratuit sur inscription* au 04 99 58 88 90.



moisenior
bien vieillir dans l'Aude

Ateliers santé
Seniors : actifs pour votre bien-être !

Animés par des éducateurs sportifs et un diététicien

Un cycle de 7 ateliers sur l'activité physique et l'alimentation animés par des professionnels.

Dates des ateliers au verso

DATE
Tous les jeudis
Du 6 Septembre
au 18 octobre 2018

LIEU
Salle des fêtes
Rue de la Mairie
Montauriol

INFOS
Gratuit sur inscription
Au 04 99 58 88 90

Proposé par
MUTUALITÉ FRANÇAISE OCCITANIE

En partenariat avec la commune de Montauriol et Energies de la Piège

Autonomie des seniors | Aude
Conférence des financeurs

Jeudis 6, 13 et 27 septembre et jeudis 4, 11 et 18 octobre

De 10h à 12h
Salle des fêtes
Rue de la Mairie
Montauriol

Au programme : 7 ateliers

- **Atelier 1** : Comprendre ce qu'est l'activité physique
- **Atelier 2** : Bien bouger pour bien vieillir
- **Atelier 3** : Bien manger et bien bouger
- **Atelier 4** : L'importance d'associer alimentation et activité physique
- **Atelier 5** : Prévenir les chutes
- **Atelier 6** : Mon activité physique au quotidien
- **Atelier 7** : Equilibre alimentaire et activité physique

Lors de ces ateliers, des exercices seront réalisés à l'aide de coussins ergonomiques sous le contrôle d'un animateur sportif.

Sur le volet nutrition, un diététicien vous conseillera sur les bienfaits d'une alimentation équilibrée.

Prévoir des vêtements et chaussures adaptés.

Action menée en partenariat avec : la commune de Montauriol et Energies de la Piège.

* Inscription valable pour un cycle de 7 ateliers, dans la limite des places disponibles.