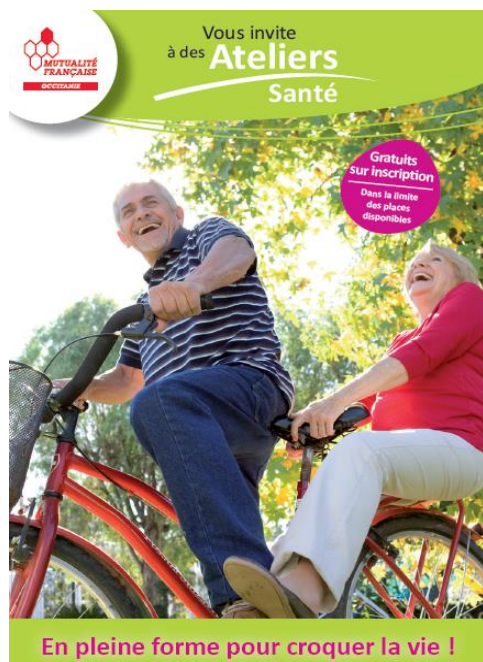


24 octobre 2018

En pleine forme pour croquer la vie ! Ateliers santé seniors

La Mutualité Française Occitanie, dans le cadre de la Conférence des Financeurs de la Prévention de la Perte d'Autonomie, invite les seniors à un cycle de 7 ateliers sur l'alimentation et l'activité physique. Animés par des professionnels, ces ateliers sont organisés du jeudi 8 novembre au 21 décembre dans le Tarn (Gratuits sur inscription*).



**A partir du jeudi 8 novembre 2018
de 9h30 à 12h et de 14h à 16h30**

Salle communiquée après inscription **par téléphone
au 04 99 58 88 90**

Cahuzac-sur-Vère : de 9h30 à 12h

Les jeudis 8, 15, 22 et 29 novembre et les 6, 13 et 20 décembre

Rabastens : de 14h à 16h30

Les jeudis 8, 15, 22 et 29 novembre, et les 6, 13 et 20 décembre

Fontrieu : (anciennement Castelnaud-de-Brassac) de 9h30 à 12h

Les vendredis 9, 16, 23 et 30 novembre et les 7, 14 et 21 décembre

Au programme 7 ateliers* :

- Atelier 1 : Bien manger pour bien vieillir
- Atelier 2 : Bien bouger pour bien vieillir
- Atelier 3 : Mon alimentation au quotidien
- Atelier 4 : Mon activité physique au quotidien
- Atelier 5 : Des bonnes dents et toujours le sourire
- Atelier 6 : Les clés de la réussite
- Atelier 7 : Vieillir... et alors ?

**A partir du 8
novembre 2018**

CAHUZAC-SUR-VERE
FONTRIEU (anciennement
Castelnaud-de-Brassac)
RABASTENS



FONTRIEU



occitanie.mutualite.fr



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 professionnels (diététicienne, animateur sportif, dentiste, etc.), ces rencontres permettront un accompagnement personnalisé.

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

Action menée en partenariat avec : L'UMT-Mutualité Terres d'Oc et les villes de Cahuzac-sur-Vère, Rabastens et Fontrieu.