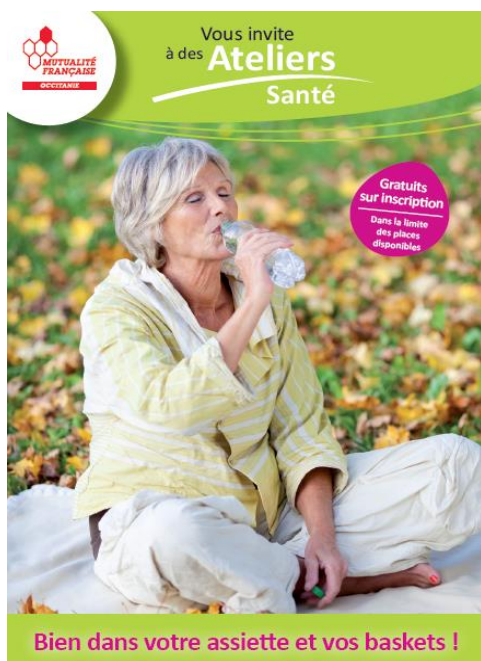


23 octobre 2018

## Bien dans votre assiette et vos baskets ! 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 5 novembre au 20 décembre dans le Gers (Gratuits sur inscription\*).



A partir du lundi  
5 novembre 2018

MAUVEZIN  
VIC-FEZENSAC  
VILLECOMTAL-SUR-ARROS  
MASSEUBE



[occitanie.mutualite.fr](http://occitanie.mutualite.fr)



**A partir du lundi 5 novembre 2018  
de 9h à 12h et de 14h à 17h**

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

**Mauvezin : de 14h à 16h30 (14h à 17h, le 17 décembre)**

Les lundis 5, 12, 19 et 26 novembre, et les 3, 10 et 17 décembre

**Villecomtal-sur-Arros : de 9h30 à 12h (9h à 12h, le 20 décembre)**

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

**Masseube : de 14h à 16h30 (14h à 17h, le 20 décembre)**

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

### Au programme 7 ateliers\* :

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

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...**), 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 : Prévention et bien vieillir Gers et les villes de Mauvezin, Villecomtal-sur-Arros et Masseube.