

Cette action vous est proposée dans le cadre de :

## La conférence des financeurs de la prévention de la perte d'autonomie

C'est autour d'une volonté de mutualiser les forces pour préserver l'autonomie des plus de 60 ans, que la CNSA a souhaité fédérer un ensemble d'acteurs, dont la Mutualité Française Occitanie, dans le cadre d'une conférence des financeurs de la prévention de la perte d'autonomie.

Ces acteurs s'engagent à agir pour sensibiliser les seniors aux clés du « bien vieillir » et apporter des réponses de proximité.

ACTION MENÉE AVEC LE SOUTIEN DE LA



Vous invite  
à des **Ateliers**  
Santé

Gratuits  
sur inscription

Dans la limite  
des places  
disponibles



En pleine forme pour croquer la vie !

A partir du 8  
novembre 2018

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

Renseignements et inscriptions

Par internet : [www.croquer-la-vie.fr](http://www.croquer-la-vie.fr)  
ou par téléphone : 04 99 58 88 90 (9h/12h30 - 14h/17h30)

Retrouvez-nous aussi sur :



FONTRIEU



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



**Avec l'âge, l'organisme change et les besoins nutritionnels aussi. Une alimentation adaptée, une activité physique quotidienne et une bonne hygiène bucco-dentaire aident à se protéger contre certaines maladies (diabète, cancers, ...), à limiter les problèmes de fatigue, d'ostéoporose, à se défendre contre les infections et tout simplement à bien vieillir.**

---

La Mutualité Française vous invite, dans le cadre de la conférence des financeurs, à participer gratuitement à un cycle de 7 ateliers sur l'alimentation et l'activité physique animé par des professionnels (diététicienne, animateur sportif, dentiste et psychologue).

## Programme

### Atelier 1 : Bien manger pour bien vieillir

Cet atelier a pour objectif d'expliquer l'importance de l'alimentation dans le Bien Vieillir. Une diététicienne proposera une éventail de conseils pour une alimentation équilibrée.

### Atelier 2 : Bien bouger pour bien vieillir

Avoir une activité physique, oui mais laquelle ? Quelles sont les recommandations pour une activité physique adaptée ? Cet atelier présenté par un animateur sportif répondra à vos questions et permettra de faire le point sur votre état de forme.

### Atelier 3 : Mon alimentation au quotidien

Au menu, décryptage des étiquettes alimentaires, cuisiner avec un petit budget et selon les saisons, dégustation. Cet atelier sera aussi l'occasion pour chacun de se fixer un objectif.

### Atelier 4 : Mon activité physique au quotidien

1, 2, 3 partez ! Au cours de cet atelier, un animateur sportif présentera des conseils pour la pratique d'une activité physique adaptée à chacun et fera une démonstration d'exercices à faire à la maison. Cette séance permettra aussi de se fixer un objectif pour 2 semaines et sera suivie d'une marche conviviale.

### Atelier 5 : Des bonnes dents et toujours le sourire

Cet atelier animé par un dentiste sera l'occasion de connaître le lien entre dentition et santé globale, les recommandations pour préserver sa dentition et de faire un point sur les bons gestes d'hygiène bucco-dentaire.

### Atelier 6 : Les clés de la réussite

Inscrire de bonnes habitudes santé dans la durée nécessite de lever quelques freins et savoir à quelles structures s'adresser. Une diététicienne et un animateur sportif seront là pour échanger sur les difficultés rencontrées et les solutions possibles.

### Atelier 7 : Vieillir ... et alors ?

Dans cet atelier, une psychologue interviendra sur le vieillissement plus largement en abordant des notions telles que l'estime de soi, la mémoire, la fragilité.

## Calendrier des ateliers

**La salle vous sera communiquée lors de la validation de l'inscription. L'inscription vaut pour un cycle complet de 7 ateliers.**

### Cahuzac-sur-Vere : de 9h30 à 12h

les 8, 15, 22 et 29 novembre,  
et les 6, 13 et 20 décembre 2018.

### Rabastens: de 14h à 16h30

les 8, 15, 22 et 29 novembre,  
et les 6, 13 et 20 décembre 2018.

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

les 9, 16, 23 et 30 novembre,  
et les 7, 14 et 21 décembre 2018.