



## Seniors : actifs pour votre bien-être !

Cycle de 7 ateliers santé gratuits à Narbonne (10h à 12h) et à Moussoulens (13h à 15h)

➤ **Vendredis 12 et 19 avril, vendredis 10, 17 et 24 mai et vendredis 7 et 14 juin**

Gratuit, sur inscription\* au 05 31 48 11 55 – **Le lieu vous sera confirmé lors de l'inscription**

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 d'ateliers santé sur l'activité physique et l'alimentation animés par des professionnels. Ces rencontres sont organisées du vendredi 12 avril au vendredi 14 juin dans l'Aude.



**moi senior**  
bien vieillir dans l'Aude

### Seniors : actifs pour votre bien-être !

Animé par :  
Des animateurs sportifs et un diététicien

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

Avec l'âge, l'organisme change et les besoins nutritionnels aussi. Une activité physique quotidienne et une alimentation adaptée 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.

**LOISIRS ATELIER**

**DATES**  
Les vendredis  
**5\*, 12 & 19**  
avril  
**10, 17 & 24**  
mai  
**7 & 14**  
juin  
2019

**LIEU**  
Narbonne 10h-12h  
Moussoulens 13h - 15h  
Le lieu sera communiqué lors de l'inscription

**INFOS**  
Gratuit, sur inscription  
Au : 05.31.48.11.55  
Proposé par  
MUTUALITÉ FRANÇAISE OCCITANIE

En partenariat avec les villes de Moussoulens et Narbonne

### 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'animateurs sportifs.

Un diététicien vous conseillera sur les bienfaits d'une alimentation équilibrée.

Prévoir des vêtements et chaussures adaptés.

Action menée en partenariat avec : les villes de Moussoulens et de Narbonne.

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

#### A PROPOS DE LA MUTUALITÉ FRANÇAISE OCCITANIE :

La Mutualité Française Occitanie est un acteur incontournable de la politique de santé sur la région. Elle participe activement au maintien d'une protection sociale solidaire, d'un accès aux soins pour tous et à l'évolution de notre système de santé. Son rôle est aussi d'accompagner les mutuelles, notamment en favorisant le militantisme de proximité et en donnant aux élus mutualistes les moyens d'exercer leur engagement. La Mutualité Française participe au développement et à la promotion de l'économie sociale et solidaire en région.

La Mutualité Française Occitanie rassemble et représente :

- 179 mutuelles, soit 3 200 000 personnes protégées.
- Plus de 480 Services de soins et d'accompagnement mutualistes : cliniques, centres d'optique, centres dentaires, crèches, EHPAD, etc.
- Plus de 800 actions par an de prévention et promotion de la santé, dédiées au grand public et aux adhérents mutualistes.