



## Bien-être dans l'assiette et énergie au quotidien !

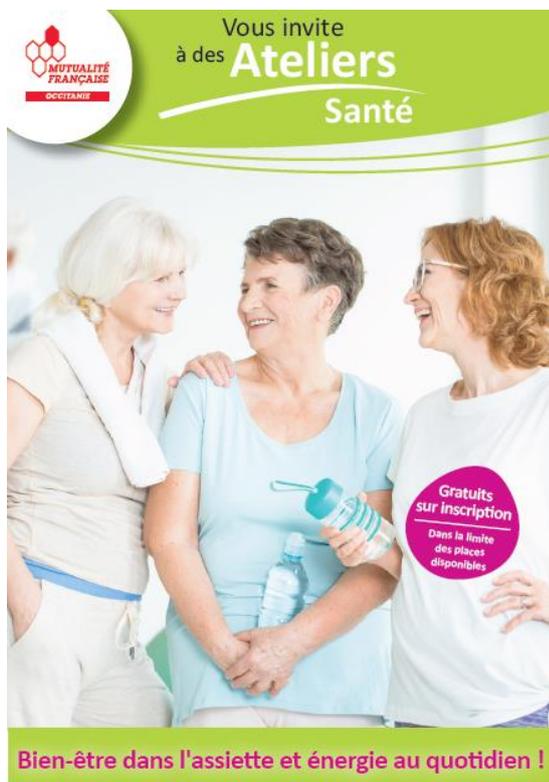
Cycle de 8 ateliers santé en Aveyron (Laissac, Millau, Onet-Le-Château et Vabres-L'Abbaye)

Du 2 septembre au 22 octobre 2019

de 9h30 à 11h30 ou de 14h30 à 16h30

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 de 8 ateliers conviviaux « Bien-être dans l'assiette et énergie au quotidien ! ». L'objectif est de promouvoir l'activité physique et une alimentation adaptée avec l'avancée en âge. Ces ateliers sont organisés sur quatre territoires du 2 septembre au 22 octobre en Aveyron.



### Au programme : 8 ateliers

- Atelier 1 : Situer son niveau d'activité physique
- Atelier 2 : Alimentation et santé
- Atelier 3 : Equilibre et stabilité
- Atelier 4 : Rapidité d'exécution, coordination, mémoire
- Atelier 5 : Mise en mouvement (1<sup>ère</sup> partie)
- Atelier 6 : Mise en mouvement (2<sup>ème</sup> partie)
- Atelier 7 : Lecture des étiquettes alimentaires
- Atelier 8 : Alimentation et activité physique : Un couple indissociable

### Animés par :

- Florence KILLING, diététicienne - nutritionniste
- Cédric RIGAL, enseignant en activité physique adaptée
- Lucie BELLÉ, assistante technique du Comité Départemental Sports pour Tous d'Aveyron

Ces ateliers en petits groupes permettront un accompagnement attentif et adapté à tous.

Action menée en partenariat avec : l'UDSMA-Mutualité Française Aveyron, les villes de Laissac, Millau Onet-Le-Château et Vabres-L'Abbaye.

\* Inscription valable pour un cycle de 8 ateliers, dans la limite des places disponibles.

### A PROPOS DE LA MUTUALITE 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.