



ATELIERS SANTÉ

Seniors
acteurs de
votre santé !

GRATUIT



**JEUDI 12
DÉCEMBRE**

De 15h à 17h



AUCH

Mutualité Française
du Gers

42 avenue du 8 mai



Avec le soutien de




Midi-Pyrénées
Prévention



Partenaire



occitanie.mutualite.fr



Il n'y a pas d'âge pour prendre soin de soi. Avec le temps, l'organisme change et les besoins aussi. Pour réussir à maintenir une bonne forme, il est recommandé d'être acteur de sa santé.

Une activité physique adaptée associée à une alimentation équilibrée, un sommeil réparateur et d'autres multiples facteurs limitent l'apparition de certaines maladies. Une avancée en âge réussie nécessite d'être informé et sensibilisé par des professionnels.

Programme

La Mutualité Française Occitanie, en partenariat avec Midi-Pyrénées Prévention, vous invite à participer gratuitement à un cycle de 12 ateliers multithématiques animés par des professionnels spécialisés :

Rencontre « Vieillir et alors ? »

Jeudi 12 décembre, de 15h à 17h

Un professionnel animera cette réunion sur le thème de l'avancée en âge et abordera des notions telles que la perte d'autonomie, la mémoire, la fragilité.

A l'issue de cette rencontre, le cycle de 12 ateliers vous sera présenté et vous pourrez vous y inscrire.

Cycle de 12 ateliers multithématiques

Tous les mercredis du 15 janvier au 1^{er} avril, de 9h30 à 11h30

Retrouvez le détail de chaque atelier sur les pages suivantes.

INSCRIPTION POUR LE CYCLE DE 12 ATELIERS

Le 12 décembre :
à l'issue de la réunion.

A partir du 13 décembre :
par téléphone au 04 99 58 88 90

Attention, les inscriptions prises lors de la réunion d'information seront prioritaires.

L'inscription
vaut pour le cycle
des 12 ateliers.

Nombre de places
limité.

Agenda des ateliers

Atelier 1 | mercredi 15 janvier, 9h30 / 11h30

Bien bouger pour bien vieillir

Un animateur sportif abordera l'importance de l'activité physique dans le bien vieillir et les recommandations pour une pratique adaptée.

Atelier 2 | mercredi 22 janvier, 9h30/11h30

Bien manger pour bien vieillir

Une diététicienne proposera des conseils pour adopter une alimentation équilibrée et pour manger sainement à petit budget.

Atelier 3 | mercredi 29 janvier, 9h30/11h30

1,2,3 partez !

Cet atelier, supervisé par un animateur sportif, permettra de faire le point sur son état de forme afin d'adopter une pratique en adéquation avec ses capacités.

Atelier 4 | mercredi 5 février, 9h30/11h30

Mon activité physique au quotidien

Au cours de cet atelier, un animateur sportif présentera des exercices simples et ludiques reproductibles facilement à domicile.

Atelier 5 | mercredi 12 février, 9h30/11h30

Initiation aux gestes de premiers secours

Un formateur spécialisé initiera les participants aux conduites à tenir en cas d'accidents et aux gestes d'urgence.

Atelier 6 | mercredi 19 février, 9h30/11h30

Et si on marchait ?

Cet atelier sera principalement basé sur la marche, réel outil favorisant le capital santé grâce à la mise en jeu de nombreux muscles et articulations.

Atelier 7 | mercredi 26 février, 9h30/11h30

Bougez aussi vos neurones

L'animateur sportif proposera une animation physique favorisant la mémorisation et l'oxygénation du cerveau.

Agenda des ateliers

Atelier 8 | mercredi 4 mars, 9h30/11h30

Consom'acteur

Une diététicienne proposera des éclairages sur les étiquettes alimentaires et les clés pour des choix éclairés de consommation.

Atelier 9 | mercredi 11 mars, 9h30/11h30

Garder la forme et l'équilibre

Cet atelier permettra d'apprendre de manière ludique et conviviale à se relever après une éventuelle chute et à éviter les mauvaises postures.

Atelier 10 | mercredi 18 mars, 9h30/11h30

Halte au stress, faisons une pause !

Un professionnel de la thématique du sommeil interviendra autour de conseils et d'exercices pour mieux dormir et se détendre au quotidien.

Atelier 11 | mercredi 25 mars, 9h30/11h30

L'audition, parlons en.

Un audioprothésiste apportera des informations afin de mieux comprendre le fonctionnement de l'oreille, les risques et l'évolution de l'audition, tout en identifiant les moyens de la préserver.

Atelier 12 | mercredi 1^{er} avril, 9h30/11h30

Les clés de la réussite

L'animateur sportif interviendra pour faire le point sur les connaissances acquises au cours du programme et échanger sur le maintien des bonnes habitudes dans la durée.

Inscription au cycle de 12 ateliers :

A l'issue de la réunion du 12 décembre
ou à partir du 13 décembre par téléphone
au 04 99 58 88 90

Attention : nombre de places limité ; les inscriptions prises lors de la réunion d'information seront prioritaires.