



Seniors : acteurs de votre santé !

- Conférence « Vieillir et alors ? »

Jeudi 5 décembre 2019 à Pamiers, à 14h30

Mutualité Française de l'Ariège, 26 avenue du 9e RCP

- Cycle de 12 ateliers multithématiques gratuits

Tous les mardis du 14 janvier au 31 mars 2020, de 9h30 à 11h30

Inscription au cycle de 12 ateliers : à l'issue de la réunion du 5 décembre ou à partir du 6 décembre par téléphone au 04 99 58 88 90 (*)

La Mutualité Française Occitanie, en partenariat avec Midi-Pyrénées Prévention, invite les seniors à participer à un cycle de 12 ateliers multithématiques animés par des professionnels spécialisés (diététicienne, animateur sportif, audioprothésiste, etc.), du 14 janvier au 31 mars 2020 à Pamiers.



- Mardi 14 janvier : Bien bouger pour bien vieillir
- Mardi 21 janvier : Bien manger pour bien vieillir
- Mardi 28 janvier : 1,2,3 partez !
- Mardi 4 février : Mon activité physique au quotidien
- Mardi 11 février : Initiation aux gestes de premiers secours
- Mardi 18 février : Et si on marchait ?
- Mardi 25 février : Bougez aussi vos neurones
- Mardi 3 mars : Consom'acteur
- Mardi 10 mars : Garder la forme et l'équilibre
- Mardi 17 mars : Halte au stress, faisons une pause !
- Mardi 24 mars : L'audition, parlons en
- Mardi 31 mars : Les clés de la réussite

A l'occasion de la réunion sur le thème de l'avancée en âge, le 5 décembre, un professionnel abordera les thèmes de la perte d'autonomie, la mémoire et la fragilité. A l'issue de cette rencontre, le cycle de 12 ateliers vous sera présenté et vous pourrez vous y inscrire.

(*) Nombre de places limité. Les inscriptions prises lors de la réunion d'information seront prioritaires.

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 900 actions par an de prévention et promotion de la santé, dédiées au grand public et aux adhérents mutualistes.

CONTACT PRESSE : Fannie Gardes – 04.99.58.88.94 – fannie.gardes@mutoccitanie.fr