



Seniors : acteurs de votre santé !

- Conférence « Vieillir et alors ? »

Vendredi 20 décembre 2019 à Saint-Antonin-Noble-Val, de 9h30 à 11h30

Foyer Noble Val, 15 Boulevard des Thermes

- Cycle de 12 ateliers multithématiques gratuits

Tous les vendredis du 10 janvier au 27 mars 2020, de 9h30 à 11h30 ou de 14h à 16h

Inscription au cycle de 12 ateliers : à l'issue de la réunion du 20 décembre ou à partir du 21 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, animatrice sportive, audioprothésiste, etc.), du 10 janvier au 27 mars 2020 à Saint-Antonin-Noble-Val.



- Vendredi 10 janvier : **Bien bouger pour bien vieillir**
- Vendredi 17 janvier : **Bien manger pour bien vieillir**
- Vendredi 24 janvier : **1,2,3 partez !**
- Vendredi 31 janvier : **Initiation aux gestes de premiers secours**
- Vendredi 7 février : **Mon activité physique au quotidien**
- Vendredi 14 février : **Et si on marchait ?**
- Vendredi 21 février : **Consom'acteur**
- Vendredi 28 février : **Gestion de son Sommeil**
- Vendredi 6 mars : **Garder la forme et l'équilibre**
- Vendredi 13 mars : **Bien manger et petit budget**
- Vendredi 20 mars : **L'audition, parlons en**
- Vendredi 27 mars : **Les clés de la réussite**

A l'occasion de la réunion sur le thème de l'avancée en âge, le 20 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 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 900 actions par an de prévention et promotion de la santé, dédiées au grand public et aux adhérents mutualistes.