

Agenda des ateliers

Atelier 7 | vendredi 5 juin, 9h30/11h30

Bouger c'est la santé

Un animateur sportif présentera les bienfaits de l'activité physique et les recommandations pour une pratique adaptée. Une initiation de QiGong sera proposée.

Atelier 8 | vendredi 12 juin, 9h30/11h30

Partager de bons moments

Le conteur présent sur le deuxième atelier revient pour partager contes et récits avec les participants autour d'un goûter : une occasion d'échanger en se retrouvant pour un moment convivial.

INSCRIPTION

A l'issue de la réunion de présentation.

Ou par téléphone :

**ALLÔ
SENIORS**

0800 042 444

appel gratuit depuis un poste fixe

Union régie par le code de la Mutualité - N° SIREN - 4318 320 632 - Communication MFO 2020 - Crédit photo : Adobe Stock

**MUTUALITÉ
FRANÇAISE**
OCCITANIE

ATELIERS SANTÉ

**Seniors, prenez
votre santé
en main !**

**Mairie de
TOULOUSE**
www.toulouse.fr

GRATUIT



**DU 27 MARS
AU 12 JUIN**

De 9h30 à 11h30



**CENTRE SOCIAL
BELLEFONTAINE /
LAFOURGUETTE**

3 impasse Foulquier
Toulouse

Avec le soutien de

Carsat Retraite & Santé
Midi-Pyrénées

ars Agence Régionale de Santé
Occitanie

CNRACL



**toulouse
métropole**



**Assurance
Maladie**
MIDI-PYRÉNÉES



f t y in
occitanie.mutualite.fr

f t y in
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, une alimentation équilibrée, associées à d'autres facteurs multiples protègent de l'apparition de certaines maladies. Une avancée en âge réussie nécessite d'être informé et sensibilisé par des professionnels.

Programme

La Mutualité Française Occitanie et la Mairie de Toulouse, avec le soutien de la CARSAT Midi-Pyrénées, vous invitent à participer gratuitement à un cycle de 8 ateliers santé multithématiques animés par des professionnels spécialisés :

Réunion de présentation

Vendredi 13 mars de 9h30 à 11h30

Cette réunion permettra de présenter le programme des ateliers de prévention et d'échanger sur vos attentes en terme de prévention santé.

● A l'issue de cette réunion vous pourrez vous inscrire au cycle de 8 ateliers.

Cycle de 8 ateliers multithématiques

Tous les vendredis du 27 mars au 12 juin, de 9h30 à 11h30

Retrouvez le détail de chaque atelier sur les pages suivantes.

INSCRIPTION

A l'issue de la réunion de présentation.

Ou par téléphone :

ALLÔ
SENIORS

0800 042 444

appel gratuit depuis un poste fixe

Agenda des ateliers

Atelier 1 | vendredi 27 mars, 9h30 / 11h30

Mon alimentation au quotidien

Animé par une diététicienne, cet atelier permettra d'échanger sur les recommandations nutritionnelles, de répondre à vos questions et de découvrir des astuces pour bien manger avec un petit budget.

Atelier 2 | vendredi 3 avril, 9h30/11h30

L'heure du conte

Un conteur anime une rencontre conviviale autour de contes et légendes, pour se souvenir d'histoires et d'anecdotes à partager.

Atelier 3 | vendredi 24 avril, 9h30/11h30

Bien-être au naturel

Lors de cet atelier, vous pourrez vous initier à la réalisation d'un produit à base de plantes (tisane, baume ou sirop) avec un botaniste.

Atelier 4 | vendredi 15 mai, 9h30/11h30

Prendre soin de ma vue

Animé par un opticien, cet atelier fait le point sur la santé visuelle, le fonctionnement de l'œil et les pathologies liées à la vision.

Atelier 5 | vendredi 22 mai, 9h30/11h30

Prendre soin de mon audition

Un audioprothésiste apportera des informations sur le fonctionnement de l'oreille, l'évolution de l'audition et les moyens de la préserver.

Atelier 6 | vendredi 29 mai

Dépistages

Rencontrez individuellement l'opticien et l'audioprothésiste pour réaliser un test de dépistage de la vue et de l'audition (rendez-vous pris lors de l'atelier précédent).

Suite au dos ->