

# Agenda des ateliers

## Atelier 7 | vendredi 5 juin, 14h / 16h

### 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, 14h / 16h

### 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 : 438 320 632 - Communication MFO 2020 - Crédit photo : Adobe Stock



ATELIERS SANTÉ

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



**GRATUIT**



**DU 27 MARS  
AU 12 JUIN**

De 14h à 16h



**RESTAURANT  
SOLIDAIRE SENIORS  
DES PRADETTES**

7 rue Ferdinand  
de Lesseps  
Toulouse



Avec le soutien de



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 14h à 16h

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 14h à 16h

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, 14h / 16h

#### Mon alimentation au quotidien

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

### Atelier 2 | vendredi 3 avril, 14h / 16h

#### 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, 14h / 16h

#### 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, 14h / 16h

#### 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, 14h / 16h

#### 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 vue et audition

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 ->