



ATELIERS SANTÉ

Bouger, un défi
pour votre santé



GRATUITS
SUR INSCRIPTION*

05 31 48 11 55

(9h-12h30 / 14h-18h du lundi
au jeudi et jusqu'à 16h
le vendredi)



**DU 20 AVRIL
AU 23 JUIN 2020**

Matinée ou après-midi



MONTFERRIER

MERCUS-GARRABET

MONTAUT

DUN




Partenaires :



Commune de **Dun**



occitanie.mutualite.fr



L'activité physique joue un rôle significatif dans le maintien de l'autonomie avec l'avancée en âge. A la retraite, il est important de continuer à être actif au quotidien en trouvant l'activité physique adaptée à ses goûts et ses capacités.

La Mutualité Française Occitanie vous propose, dans le cadre de la conférence des financeurs, un cycle de 8 ateliers sur l'activité physique et la nutrition, ainsi que la participation à un challenge collectif ludique. Ces ateliers seront animés par différents professionnels : enseignants en activité physique adaptée, animateurs sportifs et diététicienne.

Programme

Atelier 1

Ensemble, bougeons notre santé

Un enseignant en activités physiques adaptées et un animateur sportif vous présenteront les recommandations pratiques, les bénéfiques pour la santé et vous conseilleront pour adapter votre activité. Ils répondront à vos questions et vous accompagneront dans la définition de vos objectifs pour les semaines à venir : c'est la début du challenge à relever collectivement !

Atelier 2

Découvrons l'activité physique adaptée

Un enseignant en activités physiques animera une séance adaptée à votre niveau en fonction de vos besoins.

Atelier 3

Faisons le plein d'énergie

Une diététicienne vous informera sur les recommandations nutritionnelles, pour actualiser vos connaissances et répondre à vos questions.

Atelier 4

Mon activité physique autrement

Une association locale vous accueillera dans ses locaux pour vous faire découvrir une activité physique ludique et adaptée aux seniors.

Atelier 5

Marchons ensemble!

Le Comité Départemental de Randonnée Pédestre vous fera découvrir la marche nordique et la rando santé adaptée à votre niveau.

Atelier 6

Bougeons ensemble !

Vous retrouverez l'enseignant en activités physiques pour une nouvelle séance.

Atelier 7

Je m'alimente selon mon activité

Une diététicienne vous conseillera pour adapter votre alimentation à votre dépense énergétique et répondra à vos questions.

Atelier 8

La grande récompense après 10 semaines

L'enseignant en activités physiques vous détaillera vos progrès et les bénéfices engendrés. Découvrez si vous avez atteint les objectifs du challenge, fixé lors de la première séance. Autour d'une collation, une récompense vous sera remise.

Dates et lieux

Les lundis **20** et **27 avril, 4, 11, 18** et **25 mai**, ainsi que le vendredi **5** et le lundi **22 juin**

MONTFERRIER
de 9h30 à 12h

Les lundis **20** et **27 avril, 4, 11, 18** et **25 mai**, ainsi que le vendredi **5** et le lundi **22 juin**

MERCUS-GARRABET
de 14h à 16h30

Les mardis **21** et **28 avril, 5, 12, 19** et **26 mai**, ainsi que le **2** et **23 juin**

MONTAUT
de 9h30 à 12h

Les mardis **21** et **28 avril, 5, 12, 19** et **26 mai**, ainsi que le **2** et **23 juin**

DUN
de 14h à 16h30

L'inscription vaut pour un cycle de 8 ateliers dans une ville.

**Moment
convivial
offert**
en fin de cycle

Gratuit
sur inscription*
05 31 48 11 55
(9h-12h30 / 14h-18h du lundi
au jeudi et jusqu'à 16h
le vendredi)

**Lieu
précis
communiqué
lors de
l'inscription**

**dans la limite des places disponibles*

Pour tous renseignements : 05 34 44 33 27



Cette action vous est proposée dans le cadre de la conférence des financeurs de la prévention de la perte d'autonomie.

C'est autour d'une volonté de mutualiser les forces pour préserver l'autonomie des plus de 60 ans, que la CNSA a souhaité fédérer un ensemble d'acteurs, dont la Mutualité Française Occitanie, dans le cadre d'une conférence des financeurs de la prévention de la perte d'autonomie.

Pilotés par le Conseil départemental, en lien avec l'Agence Régionale de Santé, ces acteurs s'engagent à agir pour sensibiliser les seniors aux clés du « bien vieillir » et apporter des réponses de proximité.

Action menée avec le soutien de la  **cnsa**
Caisse nationale de solidarité pour l'autonomie

