



## Santé, à vous de jouer !

Cycle de 5 ateliers santé dans le Lot, matinée ou après-midi

- **Montcléra** : Les lundis 5, 12, 26 octobre et les lundis 2, 16 novembre, de 9h à 12h
- **Catus** : Les lundis 5, 12, 26 octobre et les lundis 2, 16 novembre, de 14h à 17h
- **Montcuq** : Les jeudis 8, 15, 29 octobre et les jeudis 5, 19 novembre, de 9h à 12h
- **Prayssac** : Les jeudis 8, 15, 29 octobre et les jeudis 5, 19 novembre, de 14h à 17h
- **Saint-Caprais** : Les vendredis 9, 16, 30 octobre et les vendredis 6, 20 novembre, de 9h à 12h
- **Les Arques** : Les vendredis 9, 16, 30 octobre et les vendredis 6, 20 novembre, de 14h à 17h

Gratuit sur inscription au 05 31 48 11 55

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

Le lieu précis sera communiqué lors de l'inscription. Dans la limite des places disponibles.

L'inscription vaut pour un cycle de 5 ateliers dans une ville.

La Mutualité Française Occitanie, dans le cadre de la Conférence des Financeurs de la Prévention de la Perte d'Autonomie, invite les seniors à participer à 1 cycle de 5 ateliers ludiques «Santé, à vous de jouer !», du 5 octobre au 20 novembre dans 6 villes du Lot. Inspirés des jeux télévisés, ces ateliers abordent les thématiques de l'alimentation et de l'activité physique et sont animés par des professionnels (diététicienne, animateur sportif, etc.).



### Au programme : 5 ateliers

- **Atelier 1** : **La roue de la Fourchette**. Découverte des différents groupes d'aliments, avec une diététicienne.
- **Atelier 2** : **Fort-Bavard**. Recherche d'une énigme en équipe, accompagné par un éducateur sportif.
- **Atelier 3** : **Cache-cache des mots**. Jeu de mots cachés sur l'avancée en âge, accompagné par une psychologue.
- **Atelier 4** : **Question pour une allégation**. Quels sont les rôles et les fonctions des indications présentes sur les emballages alimentaires ? Une diététicienne répondra à toutes les interrogations des participants.
- **Atelier 5** : **MasterDiet'**. Atelier cuisine et dégustation en groupe, animé par une diététicienne.

Action menée en partenariat avec les communes de Montcléra, Catus, Montcuq, Prayssac, Saint-Caprais et Les Arques.

*Action organisée dans le respect des règles sanitaires en vigueur au moment de sa réalisation.*

### 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 :

- 157 mutuelles, soit 3 200 000 personnes protégées.
- Plus de 488 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