



ATELIERS SANTÉ

Santé, à vous  
de jouer !



**GRATUITS**  
SUR INSCRIPTION\*

05 31 48 11 55

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



**DU 5 OCTOBRE  
20 NOVEMBRE**

Matinée ou après-midi



**MONTCLERA  
CATUS**

**MONTCUQ**

**PRAYSSAC**

**SAINT-CAPRAIS**


**LES ARQUES**

**Partenaires :**



Actions organisées dans le respect des règles sanitaires  
en vigueur au moment de leur réalisation.

     
occitanie.mutualite.fr



**Nous vivons de plus en plus longtemps et la durée de vie en bonne santé devient un enjeu de société primordial. Comment préserver sa qualité de vie ? La nutrition, associant activité physique et alimentation, est un des principaux déterminants de santé. L'activité physique favorise le maintien de l'équilibre, de l'autonomie, de la mémoire, et la prévention du surpoids. L'alimentation participe à un équilibre général et permet de rester en bonne santé.**

La Mutualité Française vous invite, dans le cadre de la conférence des financeurs, à participer gratuitement à un cycle de 5 ateliers ludiques inspirés de jeux télévisés pour aborder les thématiques de l'alimentation et l'activité physique. Animés par des professionnels (diététicienne, animateur sportif, etc.), ces ateliers de 15 personnes permettent un accompagnement attentif et adapté à chacun.

## Programme

### **Atelier 1**

#### **La roue de la Fourchette**

A vous de tourner la roue pour découvrir et discuter des différents groupes d'aliments. Une diététicienne abordera les recommandations nutritionnelles pour les 60 ans et plus.

### **Atelier 2**

#### **Fort-Bavard**

Vous partirez à la recherche d'une énigme en équipe, avec un éducateur sportif. Le parcours proposé vous donnera de nombreuses informations sur l'importance de l'activité physique jumelée à l'hydratation.

### **Atelier 3**

#### **Cache-cache des mots**

Vous partagerez vos expériences sur l'avancée en âge de manière ludique à l'aide d'un jeu de mots cachés. Animé par une psychologue, cet atelier vous permettra d'échanger en toute bienveillance.

### **Atelier 4**

#### **Question pour une allégation**

« Riche en fibres », « Allégé en sucre », « Au blé complet », etc. Mais que sont ces indications présentes sur les emballages alimentaires ? A quoi servent-elles ?

Une diététicienne vous expliquera leurs rôles et leurs fonctions et présentera également le Nutri-score, étiquetage nutritionnel coloré.

## Atelier 5

### MasterDiet'

C'est vous le chef ! En groupe et accompagné d'une diététicienne, vous cuisinerez des plats rapides à réaliser, faciles à reproduire chez vous et sans cuisson, à partir d'un panier surprise. Pour finir, vous dégusterez ensemble vos préparations.

## Dates et lieux

Les lundis **5, 12, 26 octobre**  
et les lundis **2, 16 novembre**

**MONTCLÉRA**  
de 9h à 12h

Les lundis **5, 12, 26 octobre**  
et les lundis **2, 16 novembre**

**CATUS**  
de 14h à 17h

Les jeudis **8, 15, 29 octobre**  
et les jeudis **5, 19 novembre**

**MONTCUQ**  
de 9h à 12h

Les jeudis **8, 15, 29 octobre**  
et les jeudis **5, 19 novembre**

**PRAYSSAC**  
de 14h à 17h

Les vendredis **9, 16, 30 octobre**  
et les vendredis **6, 20 novembre**

**SAINT-CAPRAIS**  
de 9h à 12h

Les vendredis **9, 16, 30 octobre**  
et les vendredis **6, 20 novembre**

**LES ARQUES**  
de 14h à 17h

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

**Moment  
convivial**  
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



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

