



## Seniors : Bouger, un défi pour votre santé !

Ateliers santé (matinée ou après-midi)

- Les lundis 2, 9, 16, 23, 30 novembre et 7 décembre, à Mercus-Garrabet (9h30 à 12h)
- Les lundis 2, 9, 16, 23, 30 novembre et 7 décembre à Montferrier (14h à 16h30)
- Les mardis 3, 10, 17, 24 novembre et les 1er et 8 décembre à Montaut (9h30 à 12h)
- Les mardis 3, 10, 17, 24 novembre et les 1er et 8 décembre à Dun (14h à 16h30)

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

Le lieu précis sera communiqué lors de l'inscription

L'inscription vaut pour un cycle de 6 ateliers par ville et dans la limite des places disponibles

Pour tous renseignements : 05 34 44 33 18

**La Mutualité Française Occitanie, dans le cadre de la Conférence des Financeurs de la Prévention de la Perte d'Autonomie, organise 1 cycle de 6 ateliers sur l'activité physique et la nutrition. Animés par des enseignants en activités physiques adaptées, des animateurs sportifs et une diététicienne, ces ateliers sont organisés du lundi 2 novembre au mardi 8 décembre en Ariège.**



### Au programme : 6 ateliers

- **Atelier 1** : Ensemble, bougeons notre santé.
- **Atelier 2** : Découvrons l'activité physique adaptée.
- **Atelier 3** : Faisons le plein d'énergie.
- **Atelier 4** : Marchons ensemble !
- **Atelier 5** : Je m'alimente selon mon activité.
- **Atelier 6** : Le point sur vos progrès

Ces ateliers en petits groupes permettront un accompagnement attentif et adapté à tous.

Action menée en partenariat avec : les communes de Mercus-Garrabet, Montferrier, Montaut et Dun.

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