



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 2 NOVEMBRE
AU 8 DÉCEMBRE**

Matinée ou après-midi



**MERCUS-GARRABET
MONTFERRIER**

MONTAUT

DUN



Partenaires :




Commune de **Dun**

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



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 rester 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 6 ateliers sur l'activité physique et la nutrition, dont la participation à un challenge collectif ludique. Ces ateliers seront animés par différents professionnels : enseignants en activités physiques adaptées, 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 bénéfices 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 le 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

Marchons ensemble !

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

Atelier 5

Je m'alimente selon mon activité

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



Atelier 6

Le point sur vos progrès

L'enseignant en activités physiques vous détaillera vos progrès et les bénéfices engendrés. Découvrez si vous avez atteint les objectifs du challenge, fixés lors de la première séance.

Dates et lieux

Les lundis **2, 9, 16, 23** et **30 novembre**, ainsi que le lundi **7 décembre**.

MERCUS-GARRABET
de 9h30 à 12h

MONTFERRIER
de 14h à 16h30

Les mardis **3, 10, 17** et **24 novembre**, ainsi que les mardis **1^{er}** et **8 décembre**.

MONTAUT
de 9h30 à 12h

DUN
de 14h à 16h30

L'inscription vaut pour un cycle de 6 ateliers dans une ville.

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 18





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** 

Ariège
PYRÉNÉES
le Département 09

ars
Agence Régionale de Santé
Occitanie

**SÉCURITÉ
SOCIALE
INDÉPENDANTS**

Carsat Retraite
& Santé
au travail
Midi-Pyrénées

**Agence
nationale
de l'habitat** Ariège

ms santé
famille
retraite
services
L'essentiel & plus encore

● RETRAITE COMPLÉMENTAIRE
agirc et arrco

**L'Assurance
Maladie**
ARIEGE

**MUTUALITÉ
FRANÇAISE**