



Bouger, un défi pour votre santé ! [En ligne]

Action de prévention en ligne gratuite réservée aux habitants de l'Ariège !

Une aide à la connexion à la plateforme TEAMS sera proposée par téléphone lors de l'inscription

La Mutualité Française Occitanie s'adapte en ce contexte de crise sanitaire pour maintenir le lien avec les seniors du département et propose un cycle de 6 ateliers santé sur l'activité physique et la nutrition (matinée ou après-midi).



2 cycles au choix :

- Cycle 1 : Tous les jeudis du 4 mars au 8 avril, de 15h à 16h30
- Cycle 2 : Tous les vendredis du 5 mars au 9 avril, de 10h à 11h30

Inscription gratuite, [cliquez ici](#)

Ces ateliers en ligne sont gratuits et ouverts à toute personne de plus de 60 ans, possédant un ordinateur (ou une tablette) et une connexion internet. Nous rappelons qu'il est important de suivre l'ensemble des ateliers du cycle.

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 6 ateliers en distanciel « Bouger, un défi pour votre santé ! », du 4 mars au 9 avril. Ces ateliers seront l'occasion d'obtenir des conseils personnalisés pour une bonne alimentation et des conseils pour maintenir une activité depuis chez soi.

Au programme : 6 ateliers animés par un animateur sportif et une diététicienne

Atelier 1 : Ensemble, bougeons notre santé

Atelier 2 : Faisons le plein d'énergie

Atelier 3 : Garder la forme et l'équilibre

Atelier 4 : Bougez aussi vos neurones

Atelier 5 : Je m'alimente selon mon activité

Atelier 6 : Le point sur vos progrès

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 490 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.