



## Santé, à vous de jouer ! [En ligne]

**Action de prévention en ligne gratuite réservée aux habitants du Tarn !**

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 8 ateliers santé sur l'alimentation et l'activité physique (matinée ou après-midi).



**3 cycles au choix :**

- Cycle 1 : du 01 au 26 mars, de 10h30 à 12h
- Cycle 2 : du 01 au 26 mars, de 14h à 15h30
- Cycle 3 : du 02 au 25 mars, de 10h30 à 12h

**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 8 ateliers ludiques « Santé, à vous de jouer ! », du 1<sup>er</sup> au 26 mars. Ces ateliers sont animés par des professionnels (diététicienne, animateur sportif).

**Au programme : 8 ateliers\***

**Atelier 1 :** Les groupes d'aliments

**Atelier 2 :** Travail et maintien de l'équilibre

**Atelier 3 :** Étiquetage des aliments et Nutri-Score

**Atelier 4 :** L'alimentation et les seniors

**Atelier 5 :** Sport et activité physique

**Atelier 6 :** L'intérêt de l'hydratation et ses bienfaits

**Atelier 7 :** Découverte du microbiote

**Atelier 8 :** Assiette équilibrée avec un petit budget

*\*Programme provisoire soumis à modifications.*

### 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.

**CONTACT PRESSE :** Fannie Gardes – 04.99.58.88.94 – [fannie.gardes@mutoccitanie.fr](mailto:fannie.gardes@mutoccitanie.fr)