

Cette action vous est proposée dans le cadre de la **commission 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 commission 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



Retrouvez toutes nos actions et plus sur

[occitanie.mutualite.fr](http://occitanie.mutualite.fr)



**RENCONTRE SANTÉ**



ALIMENTATION



## ➤ BIEN MANGER POUR BIEN VIEILLIR

**Du 10 septembre  
au 2 octobre 2026**

➤ De 9h30 à 16h30

➤ **Caucalières • Cordes-sur-Ciel  
Valence-d'Albigeois •  
Villefranche-d'Albigeois**

Lieux précis communiqués lors de l'inscription

➤ **Partenaires**





Avec l'avancée en âge, préserver sa santé et son autonomie est un enjeu essentiel. Une alimentation équilibrée, une bonne hygiène bucco-dentaire et la pratique d'une activité physique sont autant de clés fondamentales pour bien vieillir.

## La Mutualité Française Occitanie vous invite !

Dans le cadre de la **commission des financeurs du Tarn**, participez à un **stage de 2 jours** afin d'acquérir des connaissances simples et utiles pour bien manger, prendre soin de sa santé bucco-dentaire et pratiquer une activité physique synonyme de pleine santé !

## AU PROGRAMME :

### JOURNÉE 1 :

- **Matin, avec un dentiste :**
  - Auto-évaluation et quiz.
  - Comprendre le rôle de la bouche et des dents dans l'alimentation.
  - Connaître les pathologies de la bouche et les techniques d'hygiène bucco-dentaire.
- **Midi :**
  - Repas (tiré du sac) pris en commun ; le dessert sera offert.
- **Après-midi, avec un enseignant en Activité Physique Adaptée :**
  - Comprendre l'importance de l'activité physique pour la santé.
  - Découvrir comment renforcer les membres inférieurs et supérieurs, travailler l'équilibre et la posture.
  - Pratiquer des exercices doux (mobilisation articulaire, souplesse), faciles à reproduire chez soi.

### JOURNÉE 2 :

- **Matin, avec une diététicienne :**
  - Comprendre les besoins spécifiques nutritionnels liés à l'âge et idées reçues,
  - Découvrir les repères du Plan National Nutrition Santé (PNNS).

#### ➤ **Midi : tous en cuisine !**

- Préparation d'une entrée, suivie d'un repas (tiré du sac) pris en commun ; le dessert sera offert.

#### ➤ **Après-midi, avec une diététicienne :**

- Comprendre l'importance des protéines dans le maintien de la force et de la vitalité.
- Identifier les sources de protéines (animales et végétales).
- Apprendre à lire les étiquettes alimentaires.
- Planifier ses repas sur la semaine.

L'ordre des ateliers est susceptible d'être modifié en fonction des disponibilités des intervenants.



## AGENDA

**Rendez-vous de 9h30 à 16h30 :**

➤ **Jeudi 10 et vendredi 11 septembre :**

**Villefranche-d'Albigeois**

➤ **Jeudi 17 et vendredi 18 septembre :**

**Valence-d'Albigeois**

➤ **Jeudi 24 et vendredi 25 septembre :**

**Caucalières**

➤ **Jeudi 1<sup>er</sup> et vendredi 2 octobre :**

**Cordes-sur-Ciel**

*Lieux précis communiqués lors de l'inscription*

**GRATUIT SUR INSCRIPTION**

**05 31 48 11 55** (du lundi au vendredi de 9h à 19h)