

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



RENCONTRE SANTÉ



ALIMENTATION



BIEN MANGER POUR BIEN VIEILLIR

Une semaine sur deux
du 30 sept. au 11 déc. 2026

De 10h à 12h ou de 14h à 16h

Caylus • Cazes-Mondenard
Montauban • Montricoux • Sérignac
Lieux précis communiqués lors de l'inscription

Partenaires



Retrouvez toutes nos actions et plus sur

occitanie.mutualite.fr



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-et-Garonne**, participez à **6 ateliers** 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 :

✦ Atelier 1 - Équilibre alimentaire

Cet atelier permet d'aborder les besoins nutritionnels liés à l'âge, les recommandations du PNNS (Plan National Nutrition Santé) et les repères de consommation.

✦ Atelier 2 - Cuisine pratique et plaisir

Lors de cet atelier, préparez ensemble un goûter équilibré et riche en protéines, à déguster lors d'un temps d'échange convivial.

✦ Atelier 3 - Importance des protéines

Vous allez découvrir le rôle essentiel des protéines pour préserver la masse musculaire, la force et la vitalité, en identifiant les différentes sources (animales ou végétales).

✦ Atelier 4 - Consom'acteur

Apprenez à lire les étiquettes, repérez les ingrédients cachés et déjouez le marketing pour faire des choix éclairés et prendre soin de votre santé.

✦ Atelier 5 - Prévention bucco-dentaire

Découvrez le rôle de la bouche et des dents dans l'alimentation ainsi que les principales pathologies liées à l'âge.

✦ Atelier 6 - Renforcement musculaire

L'atelier met en avant les bienfaits de l'activité physique et propose de réaliser des exercices de renforcement musculaire, d'équilibre et de posture.

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



AGENDA

RENDEZ-VOUS

À Sérignac (14h-16h) :

- Le mercredi 30 septembre
- Les mercredis 14 et 28 octobre
- Les mercredis 11 et 25 novembre
- Le mercredi 9 décembre

À Montricoux (10h-12h) ou Caylus (14h-16h) :

- Les jeudis 1^{er}, 15 et 29 octobre
- Les jeudis 12 et 26 novembre
- Le jeudi 10 décembre

À Cazes-Mondenard (10h-12h)

ou Montauban (14h-16h) :

- Les vendredis 2, 16 et 30 octobre
- Les vendredis 13 et 27 novembre
- Le vendredi 11 décembre

Lieux précis communiqués lors de l'inscription.

Ce cycle vous est proposé en alternance avec un autre, intitulé « Gérer mon stress et mes émotions au quotidien ». N'hésitez pas à vous y inscrire aussi !

GRATUIT SUR INSCRIPTION

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