



ATELIERS SANTÉ  
Seniors, prenez  
votre santé  
*en main !*



**GRATUITS**



**DU 1<sup>er</sup> OCTOBRE  
AU 10 DÉCEMBRE**

De 14h à 16h



**CENTRE MÉDICAL  
TOULOUSE**

**BASSO-CAMBO**

3 Rue du Doyen  
Lefebvre  
(Métro  
Bellefontaine)

**Avec le soutien de**



Actions organisées dans le respect des règles sanitaires en vigueur au moment de leur réalisation.

     
occitanie.mutualite.fr

Il n'y a pas d'âge pour prendre soin de soi. Avec le temps, l'organisme change et les besoins aussi. Pour réussir à maintenir une bonne forme, il est recommandé d'être acteur de sa santé.

Une activité physique adaptée, une alimentation équilibrée, associées à d'autres facteurs multiples protègent de l'apparition de certaines maladies. Pour une avancée en âge réussie, il est important d'être informé et sensibilisé par des professionnels.

## Programme

La Mutualité Française Occitanie et la Mairie de Toulouse, avec le soutien de la CARSAT Midi-Pyrénées, vous invitent à participer gratuitement à un cycle de 8 ateliers santé multithématiques animés par des professionnels spécialisés :

### Réunion de présentation

Jeudi 24 septembre de 14h à 16h

Cette réunion permettra de présenter le programme des ateliers de prévention et d'échanger sur vos attentes en matière de prévention santé.

● A l'issue de cette réunion vous pourrez vous inscrire au cycle de 8 ateliers.

### Cycle de 8 ateliers multithématiques

Tous les jeudis du 1<sup>er</sup> octobre au 10 décembre, de 14h à 16h

Retrouvez le détail de chaque atelier sur les pages suivantes.

## INFORMATIONS ET INSCRIPTIONS

Par téléphone  
au 06 20 86 16 88

## Agenda des ateliers

### Atelier 1 | jeudi 1<sup>er</sup> octobre, 14h / 16h

#### L'heure du conte

Un conteur anime une rencontre conviviale autour de contes et légendes, pour se souvenir d'histoires et d'anecdotes à partager.

### Atelier 2 | jeudi 8 octobre, 14h / 16h

#### Mon alimentation au quotidien

Animé par une diététicienne, cet atelier permettra d'échanger sur les recommandations nutritionnelles, de répondre à vos questions et de découvrir des astuces pour bien manger avec un petit budget.

### Atelier 3 | jeudi 15 octobre, 14h / 16h

#### Prendre soin de ma vue

Animé par un opticien, cet atelier fait le point sur la santé visuelle, le fonctionnement de l'œil et les pathologies liées à la vision.

● Lors de cet atelier, chaque participant pourra prendre un rendez-vous individuel avec l'opticien pour réaliser un test de dépistage de la vue.

### Atelier 4 | jeudi 5 novembre, 14h / 16h

#### Prendre soin de mon audition

Un audioprothésiste apportera des informations sur le fonctionnement de l'oreille, l'évolution de l'audition et les moyens de la préserver.

● Lors de cet atelier, chaque participant pourra prendre un rendez-vous individuel avec l'audioprothésiste pour réaliser un test de dépistage de l'audition.

Suite au dos ->

# Agenda des ateliers

## Atelier 5 | jeudi 19 novembre

### Dépistages

Rencontrez individuellement l'opticien et l'audioprothésiste pour réaliser un test de dépistage de la vue et de l'audition (rendez-vous pris lors des deux ateliers précédents).

## Atelier 6 | jeudi 26 novembre, 14h/16h

### Bien-être au naturel

Lors de cet atelier, vous pourrez vous initier à la réalisation d'un produit à base de plantes (tisane, baume ou sirop) avec un botaniste.

## Atelier 7 | jeudi 3 décembre, 14h/16h

### Bouger c'est la santé

Un animateur sportif présentera les bienfaits de l'activité physique et les recommandations pour une pratique adaptée. Une initiation de QiGong sera proposée.

## Atelier 8 | jeudi 10 décembre, 14h/16h

### Partager de bons moments

Le conteur présent sur le premier atelier revient pour partager contes et récits avec les participants autour d'un goûter : une occasion d'échanger en se retrouvant pour un moment convivial.



## Ateliers proposés avec le soutien de

