



STAGE NUTRITION

Ma santé au menu !

GRATUIT
SUR INSCRIPTION
05 31 48 11 55

(9h-12h30 / 14h-18h du lundi au jeudi et jusqu'à 16h le vendredi)



Action réalisée dans le respect des règles sanitaires en vigueur



DU 7 NOVEMBRE AU 13 DÉCEMBRE

De 9h30 à 16h30



**MURET
AUTERIVE
SAINTE-FOY-D'AIGREFEUILLE
GRENADE
NAILLOUX
REVEL
VILLEMUR-SUR-TARN
SAINT-GAUDENS**

Lieu communiqué lors de l'inscription

Cette action vous est proposée dans le cadre de la conférence 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 conférence 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  CNSA
Caisse nationale de solidarité pour l'autonomie



Union régie par le code de la Mutualité - N° SIREN 438 320 632 - Communication MFO 2022 - Crédit photo : Adobe Stock

La nutrition, associant activité physique et alimentation, est un des principaux déterminants de santé. L'activité physique

favorise le maintien de l'équilibre, de l'autonomie, de la mémoire, et la prévention du surpoids. L'alimentation participe à un équilibre général et permet de rester en bonne santé.

La Mutualité Française Occitanie vous propose, dans le cadre de la conférence des financeurs, de participer gratuitement à un **stage de 2 jours pour bénéficier d'ateliers** sur les thématiques de l'alimentation et de l'activité physique, animés par des professionnels.

Programme

Journée 1

Accueil, présentation du programme et recueil des attentes des participants.

Matin • Ateliers avec une diététicienne :

- ▶ les besoins nutritionnels des seniors
- ▶ les repères du Plan National Nutrition Santé (PNNS)

Midi • Atelier cuisine : préparation d'une entrée, suivie d'un repas offert, pris en commun

Après-midi • Ateliers avec une éducatrice en activité physique adaptée :

- ▶ balade digestive : une activité sympathique et accessible à tous
- ▶ les bienfaits de l'activité physique et les recommandations pour les seniors
- ▶ l'activité physique adaptée : comment démarrer ou reprendre une activité physique ?
- ▶ quelques exercices simples à reproduire chez soi

Journée 2

Matin • Ateliers avec une diététicienne :

- ▶ les adaptations de l'alimentation selon les pathologies (diabète, cholestérol, hypertension, ostéoporose, surpoids...)

- ▶ exercices pratiques de réalisation de menus équilibrés sur différents thèmes (repas sur le pouce, repas de Noël, apéritif équilibré...)

Midi • Atelier cuisine : préparation d'une entrée, suivie d'un repas offert, pris en commun

Après-midi • Ateliers avec une diététicienne :

- ▶ l'importance de la convivialité et du plaisir de manger
- ▶ comment bien manger en respectant son budget
- ▶ comprendre les étiquettes alimentaires

Bilan du stage, questionnaire d'évaluation et distribution de documentation.

Agenda

STAGE DE 2 JOURS DE 9H30 À 16H30

MURET

lundi 7 & mardi 8 novembre

NAILLOUX

jeudi 24 & vend. 25 novembre

AUTERIVE

lundi 14 & mardi 15 novembre

VILLEMUR-SUR-TARN

jeudi 1^{er} & vend. 2 décembre

SAINTE-FOY-D'AIGREFEUILLE

jeudi 17 & vend. 18 novembre

REVEL

lundi 5 & mardi 6 décembre

GRENADE

lundi 21 & mardi 22 novembre

SAINT-GAUDENS

lundi 12 & mardi 13 décembre

+
DOCUMENTATION
offerte

GRATUIT
SUR INSCRIPTION*
05 31 48 11 55

(9h-12h30 / 14h-18h du lundi
au jeudi et jusqu'à 16h
le vendredi)

LIEU
précis
communiqué
lors de
l'inscription

*Pour vous et vos proches,
dans la limite des places disponibles.