

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

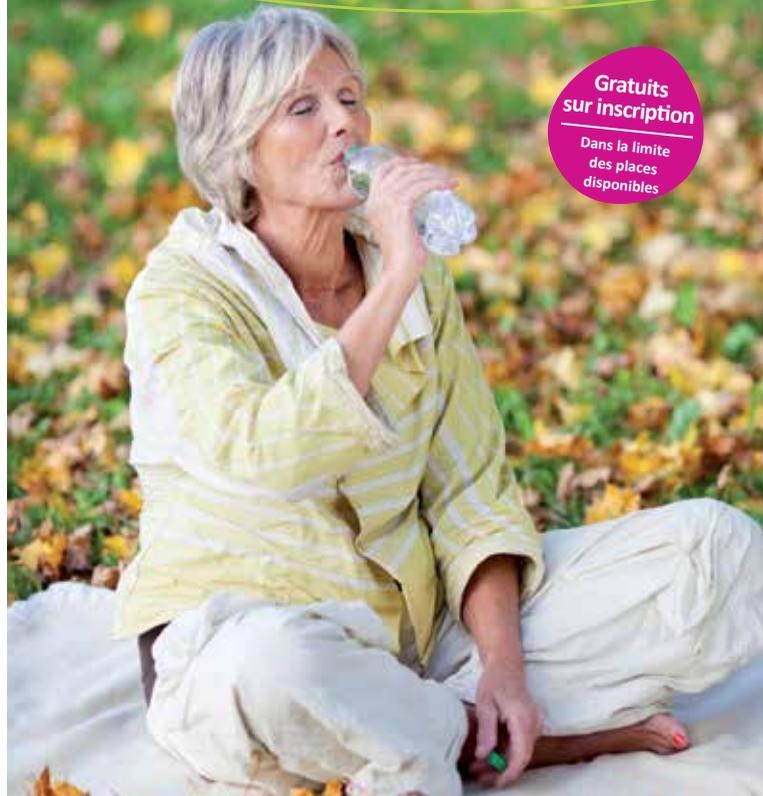


PARTENAIRES



Vous invite  
à des **Ateliers**  
Santé

Gratuits  
sur inscription  
Dans la limite  
des places  
disponibles



**Bien dans votre assiette et vos baskets !**

**A partir du lundi  
18 septembre 2017**

MUR-DE-BARREZ  
REQUISTA  
SAINT-SERNIN-SUR-RANCE

À PARTIR DU

**04/09**

**Renseignements et inscriptions**

**Mutualité Française Occitanie**  
**06 67 76 44 98 de 9h à 17h00**

L'inscription sera validée pour les personnes participant à l'ensemble des 7 ateliers, par ordre de réception des inscriptions. Un certificat médical de non contre-indication à la pratique d'une activité physique sera demandé.

Retrouvez-nous aussi sur :



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



**Avec l'âge, l'organisme change et les besoins nutritionnels aussi. Une alimentation adaptée et une activité physique quotidienne aident à se protéger contre certaines maladies (diabète, cancers...), à limiter les problèmes de fatigue, d'ostéoporose, à se défendre contre les infections et tout simplement à bien vieillir.**

---



La Mutualité Française, vous invite, dans le cadre de la Conférence des financeurs, à participer gratuitement à un cycle de 7 ateliers sur l'alimentation et l'activité physique, animé par des professionnels (diététicienne, animateur sportif...).

Ces ateliers de 12 personnes permettent un accompagnement attentif et adapté à chacun.

## Programme

### Atelier 1 : Comprendre ce qu'est la nutrition.

La nutrition revêt deux aspects : l'activité physique et l'alimentation. Cet atelier a pour objectif d'expliciter les liens entre les deux afin de comprendre l'importance de la nutrition dans le « bien vieillir ».

### Atelier 2 : Bien manger pour bien vieillir.

Au menu, une diététicienne propose un éventail de conseils pour une alimentation équilibrée et des éclairages sur le décodage des étiquettes alimentaires.

### Atelier 3 : Bien bouger pour bien vieillir.

Avoir une activité physique, oui mais laquelle ? Quelles sont les recommandations pour une activité physique adaptée ? Cet atelier, animé par un animateur sportif, répondra aux questions et proposera une marche conviviale de 30 minutes.

### Atelier 4 : Mon alimentation au quotidien.

Au cours d'un atelier dégustation sur les thèmes du goût et des arômes, une diététicienne abordera la saisonnalité des produits et les astuces pour cuisiner avec un petit budget. Cet atelier sera l'occasion pour chacun de se fixer un objectif pour 2 semaines.

### Atelier 5 : Mon activité physique au quotidien.

1,2,3 partez ! Mais avant de se lancer dans une activité physique mieux vaut connaître ses capacités ! Cet atelier, supervisé par un animateur sportif, permet de faire le point sur son état de forme et de se fixer un objectif pour 1 semaine.

### Atelier 6 : Les clefs de la réussite.

Inscrire des comportements de santé dans la durée nécessite de lever quelques freins et de savoir à quelles structures s'adresser. Une diététicienne et un animateur sportif seront là pour échanger sur les difficultés rencontrées et les solutions possibles.

### Atelier 7 : Vieillir... Et alors ?

Dans cet atelier, un professionnel de santé interviendra pour approfondir les connaissances acquises au cours du programme et abordera les signes de fragilité et leur repérage. Il présentera enfin les bonnes pratiques pour rester autonome le plus longtemps possible.

## Lieux et dates

**L'inscription vaut pour un cycle de 7 ateliers dans une ville.**

### **Mur-de-Barrez - Salle des fêtes - rue de la Parro : de 9h30 à 12h**

Vendredi 22 septembre, mardi 26 septembre, vendredi 29 septembre, vendredi 6 octobre, mardi 10 octobre, vendredi 13 octobre et lundi 16 octobre.

### **Requista - Salle des aînés - rue de Rodez : de 9h30 à 12h**

Lundi 18 septembre, lundi 25 septembre, vendredi 29 septembre, lundi 2 octobre, mardi 10 octobre, mardi 17 octobre et vendredi 20 octobre.

### **Saint-Sernin-sur-Rance - EHPAD « Clos Saint-François » : de 13h30 à 16h**

Lundi 18 septembre, lundi 25 septembre, vendredi 29 septembre, lundi 2 octobre, mardi 10 octobre, mardi 17 octobre et vendredi 20 octobre.

**Modalités d'inscriptions au dos du flyer.**