

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  
FINANCÉE PAR LA CFPPA DE L'HÉRAULT,  
DISPOSITIF ISSU DE LA LOI ASV.



### PARTENAIRES



À PARTIR DU

20/09

## Renseignements et inscriptions

Mutualité Française Occitanie

04 99 58 88 90 de 9h à 12h30 et de 14h à 17h30

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 :



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  
16 octobre 2017

LA SALVETAT-SUR-AGOUT  
LODÈVE  
GIGNAC  
VILLEMAGNE L'ARGENTIÈRE  
CLERMONT L'HÉRAULT  
LUNEL  
BÉZIERS  
CAPESTANG



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 animés par des professionnels (diététicienne, animateur sportif, psychologue...).

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 proposera un éventail de conseils pour une alimentation équilibrée et des éclairages sur le décryptage 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.

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

1,2,3 partez ! Mais avant de se lancer dans une activité physique mieux vaud connaître ses capacités !

### Atelier 6 : Bien dormir pour bien vieillir.

Respecter quelques règles simples peut permettre d'améliorer la qualité de ses nuits et de ses journées, tout comme son état de vigilance. Une psychologue présentera ces bonnes pratiques et expliquera en quoi elles affectent l'état psychique.



### Atelier 7 : Les clefs de la réussite.

Dans cet atelier, une psychologue interviendra pour approfondir les connaissances acquises au cours du programme.

Elle présentera enfin les bonnes pratiques pour rester autonome le plus longtemps possible.

## Lieux et dates

**Salle communiquée lors de la validation des inscriptions.  
L'inscription vaut pour un cycle de 7 ateliers dans une ville.**

### La Salvetat-sur-Agout : tous les lundis de 14h à 16h30

Les 16 octobre, 23 octobre, 30 octobre, 6 novembre, 13 novembre, 20 novembre et 27 novembre.

### Lodève : tous les mardis de 9h30 à 12h

Les 17 octobre, 24 octobre, 31 octobre, 7 novembre, 14 novembre, 21 novembre et 28 novembre.

### Gignac : tous les mardis de 14h à 16h30

Les 17 octobre, 24 octobre, 31 octobre, 7 novembre, 14 novembre, 21 novembre et 28 novembre.

### Villemagne-l'Argentière : tous les mercredis de 9h30 à 12h (sauf jeudi 2 novembre)

Les 18 octobre, 25 octobre, jeudi 2 novembre, 8 novembre, 15 novembre, 22 novembre et 29 novembre.

### Clermont l'Hérault : tous les mercredis de 14h à 16h30 (sauf jeudi 2 novembre)

Les 18 octobre, 25 octobre, jeudi 2 novembre, 8 novembre, 15 novembre, 22 novembre et 29 novembre.

### Lunel : tous les jeudis de 9h30 à 12h

Les 19 octobre, 26 octobre, 2 novembre, 9 novembre, 16 novembre, 23 novembre et 30 novembre.

### Béziers : tous les vendredis de 9h30 à 12h

Les 20 octobre, 27 octobre, 3 novembre, 10 novembre, 17 novembre, 24 novembre et 1<sup>er</sup> décembre.

### Capestang : tous les vendredis de 14h à 16h30

Les 20 octobre, 27 octobre, 3 novembre, 10 novembre, 17 novembre, 24 novembre et 1<sup>er</sup> décembre.

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