

Cette action vous est proposée dans le cadre de :



Vous invite  
à des **Ateliers**  
Santé

## 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



DATE LIMITE

10/01

Renseignements et inscriptions

Mutualité Française Occitanie  
05 34 44 33 26

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 :



Union républicaine par le code de la Mutualité - N° SIREN 4383 320 17 - Communiqué de presse n°110/2017 - Crédit photo : fotolia.com

Gratuits  
sur inscription  
Dans la limite  
des places  
disponibles



Bien dans votre assiette et vos baskets !

À partir du jeudi  
11 janvier 2018

GERDE  
LOURDES  
TOURNAY  
CAPVERN



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 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 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, permettra de faire le point sur son état de forme et de se fixer un objectif pour 2 semaines.

### Atelier 5 : 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 1 semaine.



### Atelier 6 : Les clés 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

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

### Gerde : de 9h30 à 12h

Les jeudis 11 janvier, 18 janvier, 25 janvier, 1<sup>er</sup> février, 8 février, 15 février et 22 février.

### Lourdes : de 14h30 à 17h

Les jeudis 11 janvier, 18 janvier, 25 janvier, 1<sup>er</sup> février, 8 février, 15 février et 22 février.

### Tournay : de 9h30 à 12h

Les vendredis 12 janvier, 19 janvier, 26 janvier, 2 février, 9 février, 16 février et le mardi 20 février.

### Capvern : de 14h30 à 17h

Les vendredis 12 janvier, 19 janvier, 26 janvier, 2 février, 9 février, 16 février et le mardi 20 février.