

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



SÉCURITÉ
SOCIALE
INDÉPENDANTS



Carsat
Retraite & Santé
Midi-Pyrénées



Union Régionale de la Mutualité Française Occitanie - 43 320 632 - Communication MFC 2018 - Crédit photo : fotolia.com

DATE LIMITE

02/11

Renseignements et inscriptions

Mutualité Française Occitanie
04 99 58 88 90

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 :



Bien dans votre assiette et vos baskets !

A partir du lundi
5 novembre 2018

MAUVEZIN
VIC-FEZENSAC
VILLECOMTAL-SUR-ARROS
MASSEUBE



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 Occitanie 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 de présenter les liens entre les deux afin de comprendre l'importance de la nutrition dans le « bien vieillir ».

Atelier 2 : Bien bouger pour bien vieillir

Avoir une activité physique, oui, mais laquelle ? Quelles sont les recommandations pour une activité physique adaptée ? Cet atelier, présenté par un animateur sportif, répondra aux questions et sera suivi d'une sortie de groupe.

Atelier 3 : Bien manger pour bien vieillir

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

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 deux 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 une semaine.

Atelier 6 : Vieillir et alors ?

Dans cet atelier, un professionnel de santé interviendra pour approfondir les connaissances acquises au cours du programme et abordera le vieillissement plus largement.

Atelier 7 : Les clés de la réussite

Inscrire de bonnes habitudes 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.

Calendrier des ateliers

**L'inscription vaut pour un cycle de 7 ateliers dans une ville.
Le lieu précis vous sera communiqué lors de votre inscription.**

**Mauvezin : de 14h à 16h30
(14h à 17h, le 17 décembre)**

Les lundis 5, 12, 19 et 26 novembre,
et les 3, 10 et 17 décembre 2018.

**Vic-Fezensac : de 9h30 à 12h
(9h à 12h, le 18 décembre)**

Les mardis 6, 13, 20 et 27 novembre,
et les 4, 11 et 18 décembre 2018.

**Villecomtal-sur-Arros : de 9h30 à 12h
(9h à 12h, le 20 décembre)**

Les jeudis 8, 15, 22 et 29 novembre,
et les 6, 13 et 20 décembre 2018.

**Masseube : de 14h à 16h30
(14h à 17h, le 20 décembre)**

Les jeudis 8, 15, 22 et 29 novembre,
et les 6, 13 et 20 décembre 2018