

Seniors : actifs pour votre bien-être !

Animé par :
Des animateurs sportifs et un diététicien

Un cycle de 7 ateliers sur l'activité physique et l'alimentation animés par des professionnels.

Avec l'âge, l'organisme change et les besoins nutritionnels aussi. Une activité physique quotidienne et une alimentation adaptée 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.

LOISIRS

ATELIER



DATES

Les vendredis

5*, 12 & 19

avril

10, 17 & 24

mai

7 & 14

juin

2019

***Réunion d'information
pour Moussoulens**

LIEU

Narbonne 10h-12h

Moussoulens 13h - 15h

Le lieu sera communiqué
lors de l'inscription

INFOS

Gratuit, sur inscription

Au : 05.31.48.11.55

Proposé par



En partenariat avec les villes
de Moussoulens et Narbonne

Le programme

DE QUOI ALLONS-NOUS PARLER ?

- **5 avril : Présentation**

Présentation du programme aux seniors et aux partenaires associatifs par la Mutualité Française Occitanie et présentation de la Conférence des Financeurs par l'Espace Séniors à Moussoulens.

- **Atelier 1 : Comprendre ce qu'est l'activité physique**

Tout le monde peut-il pratiquer une activité physique ? La réponse est « oui », en théorie et en pratique.

- **Atelier 2 : Bien bouger pour bien vieillir**

Découvrez les recommandations pour une activité physique adaptée. Cet atelier vous proposera des tests pratiques et la découverte d'un outil particulier.

- **Atelier 3 : Bien manger et bien bouger**

Un diététicien animera la partie théorique sur l'alimentation et l'animateur sportif poursuivra les tests pratiques.

- **Atelier 4 : L'importance d'associer alimentation et activité physique**

Lors de cet atelier, le diététicien et l'animateur feront le lien entre l'alimentation et l'activité physique.

- **Atelier 5 : Prévenir les chutes**

L'avancée dans l'âge peut réduire la mobilité et favoriser les chutes mais il est possible de prévenir cela avec quelques exercices de coordination.

- **Atelier 6 : Mon activité physique au quotidien**

Evaluez votre progression et vos résultats. Des exercices pratiques vous seront proposés afin de les reproduire chez vous.

- **Atelier 7 : Equilibre alimentaire et activité physique**

Découvrez l'équilibre alimentaire avec le diététicien et la pratique adaptée d'une activité physique avec l'animateur. Une présentation des acteurs locaux dans l'accompagnement du bien-vieillir vous sera également proposée.